Вячеслав Отставнов

Супер проект!

55

Простые рецепты домашней кухни

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Уважаемые читатели, я веду «Кулинарный Блог Вячеслава Отставнова» и, в этой связи, я решил рецепты описать в своей книге, которую Вы сейчас держите в своих руках. Надеюсь, предложенные мной рецепты, помогут Вам не остаться голодными, когда Ваша жена на работе или в командировке. А если нет рядом женских рук, то моя книга станет для Вас бестселлером. Мужчины! Вперёд на кухню и кормите себя сами или будьте помощниками своим жёнам или подругам.

- Суперпроект! Простые рецепты домашней кухни
  - Вступительное слово
  - Супы
    - Зелёный суп — постный, лёгкий, весенний, низкокалорийный
    - Суп с куриной печенью
    - Живительные свойства куриного бульона
    - Борщ из моего детства
    - Суп из чечевицы с курицей и овощами
    - Простой овощной суп
    - Суп по мотивам турецкой кухни из трех видов бобовых — Нута, Маша и Красной чечевицы
    - Супец для субтильных фигур. Или для тех, кто хочет приобрести стройную фигуру
    - Универсальный суп для удержания веса и для похудения. Вкусно и Полезно
    - Гороховый суп без мяса и копчёностей
    - Суп грибной пюре. Радость для желудка
    - Суп фасолевый с грибами и индейкой. Настоящая русская кухня
    - Уха без особого труда. Низкокалорийное блюдо и весьма диетическое
  - Салаты и закуски
    - Рулет-закуска для праздничного стола
    - Закуска по-русски. Пальчики оближешь!
    - Рюмка водки и хвост селёдки
    - Салаты на праздничный стол
  - Завтраки
    - Коктейль для завтрака за 3 минуты
    - Быстрый завтрак без духовки. Запеканка с лавашем в сковороде
    - Яйцо всмятку. Отличный завтрак

- Бутерброды на завтрак
- Овсяно-тыквенный блин. Такой завтрак приносит не только удовольствие, но и пользу
- На завтрак куриная печень. Надеюсь, что всем понравится
- Ещё одна идея завтрака
- Самый быстрый завтрак
- Картофельная запеканка без обжарки. Вкусно и Полезно

- Вторые блюда
  - Низкокалорийная запеканка — куриная грудка с овощами.
  - Перловка по оригинальному рецепту. Семь раз подряд и получишь результат
  - Грибы под лимоном. Блюдо на все времена
  - Блюдо из одних яиц. Фантастика! Всего один продукт, а вкусно то как!
  - Голень индейки с картофелем в рукаве. Праздничное блюдо в честь для Защитника Отечества
  - Тыква, фасоль и морковка — к здоровью путёвка
  - Колбасный блокбастер. Ветчинно-рубленная колбаса
  - Блинчики с начинкой из куриных желудков. Широкая масленица
  - Котлеты и вермишель. Полнейший кайф от вкуса и это не удивительно
  - Хрустящая картофельная фритата без яиц
  - Колбаса-колбаска — это просто сказка
  - Тушёные кабачки с индейкой. Все, кто за стройную фигуру
  - Необычный плов, но вкусный невероятно!
  - Самый вкусный Кавардак это тот, который Вы приготовите сами
  - Ленивые вареники
  - Хорошее предложение для корректировки веса
  - Тёртая картошка и полное лукошко
  - Подлива, о которой мечтает каждый
  - Как правильно варить вермишель
  - Овощное рагу с индейкой. Калорий мало и вкусно — пальчики оближешь
  - Горбуша — сам сготовил и с удовольствием покушай!
  - Куриная печёнка готовиться не долго

- Зелёная чечевица — масса витаминов
- Мясо по-французски, а едим по-русски!
- Чудо-блюдо кабачки
- Картошка и тыква с овощами
- Голубцы-голубчики. Красиво как название звучит
- Инновационный концепт. Едим с удовольствием и с аппетитом!
- Паровые котлеты с аппетитным гарниром. Низкокалорийное блюдо

○ Приложение

Суперпроект! Простые рецепты домашней кухни
Вячеслав Отставнов

Вступительное слово

Дорогие читатели-кулинары и просто гурманы! Когда начнёте читать книгу, Вам как и однажды мне, придёт мысль о том, что искусство кулинарии, сродни поэзии. Эта мысль мне так понравилась и укоренилась в сознании, что я подумал, не попробовать ли каждый рецепт сопровождать поэтикой. Поскольку поэзия включает самые разные жанры — оды, сонеты, элегии, романсы, стихотворения и баллады, и еще многое другое, то возьму на себя смелость сказать, что я открыл ещё одну страницу жанров — «Поэзия кулинарного искусства». Оказалось, что эти, на первый взгляд, не сочетаемые виды деятельности, настолько плотно переплетены, как мне тотчас захотелось осуществить это на практике и, я начал рифмовать преамбулу к каждому рецепту. Может быть, прозвучит слишком пафосно, но это увертюра к кулинарному шедевру. Насколько удался мой эксперимент Вы сможете оценить, приобретя мою книгу. Добро пожаловать в мир кулинарии и поэзии!

Эпиграф

Я предлагаю книгу Вам прочесть,
Уверен! Свои рецепты обретёте,
А я сочту это за благость и за честь,
Вниманием своим, Вы дань мне возвернёте…

Супы

Зелёный суп — постный, лёгкий, весенний, низкокалорийный

Ну вот уж наконец зима сдаёт позиции,
И хочется и солнца и тепла,
Намечается в природе рокировка, смена диспозиции,
А можно покороче — просто надвигается весна!

Все соскучились по лёгкой и здоровой пище,
В которой масса полезных витаминов,
Я предлагаю суп зелёный, пока другого и не ищем,
Собственноручно всё сготовим, без магов и лампы Аладина!

Продукты:

Вода 2000 мл;
Морковь 250 г;
Шпинат 200 г;
Зелень (петрушка, укроп) 50 г;
Яйца 150 г;
Соль по вкусу.

Количество продуктов определите сами, исходя из состава семьи.

Время приготовления 30–35 минут (с учётом подготовки продуктов для варки);

Пищевая ценность блюда 15 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Суп варить в отфильтрованной воде.

Налить в кастрюлю два литра воды и довести до кипения.

В кипящую воду забросить морковку, нарезанную тонкой соломкой. Такой способ нарезки предполагает ускоренный вариант варки этого овоща. Варить морковь до полуготовности (примерно 8—10 минут).

Далее в кастрюлю выложить шпинат, свежий мелко нарезанный (можно замороженный) и варить 5–7 минут. В процессе варки посолить бульон с овощами по вкусу.

Можно свежий шпинат сварить в отдельной посудине и взбить в блендере до пюре образной массы и затем за несколько минут до окончания готовки вылить в почти готовый суп.

За 5 минут до окончания приготовления супа, высыпать в кастрюлю банку зелёного горошка.

Через две-три минуты засыпать в суп укроп и петрушку. Количество на Ваше усмотрение (по вкусу).

При желании в суп, перед разливкой по тарелкам, добавить мелко нарезанные отварные яйца — количество по желанию и по вкусу.

Суп готов. Приятного аппетита!

Суп с куриной печенью

Варить супы, умеет каждый,
Но выдумать рецепт не так уж просто,
Случилось так, проснулся я однажды,
И мозг сработал довольно-таки хлёстко!

Я быстро взял компьютер в руки,
И стал записывать рецепт,
Писал легко, но где же творческие муки,
Как-будто точно знал предмет!

Всё в этом супе было просто,
Картошка, лук, морковка, печень,
Секрет лишь в том, чтоб соблюдать последовательность жёстко,
И от рецепта отступать не может быть и речи.

Смотрите, суп какой красавец,
И изумительный исходит аромат,
Не в правилах моих лукавить,
И, если Вам понравился рецепт, я буду бесконечно рад!

Продукты:

Печень куриная 300 г;
Картофель 500 г;

Лук 200 г;
Морковь 150 г;
Вермишель (твёрдые сорта пшеницы) 60 г;
Растительное масло (или сливочное) 80 мл;
Специи по вкусу;
Зелень (количество по вкусу);
Соль по вкусу.

Количество продуктов определите сами, исходя из состава семьи.

Время приготовления блюда (ориентировочно) 50–60 минут.

Пищевая ценность блюда 119 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Суп варить в отфильтрованной воде.

В кипящую воду забросить картофель, нарезанный мелкими кубиками и, варить до полуготовности, при этом посолить по вкусу.

А тем временем на сковороде обжарить куриную печень в течение 3–4 минут.

Одновременно на другой сковороде обжарить лук и морковку до полной готовности.

В кипящий картофельный бульон забросить куриную печень и обжаренный лук с морковкой, поварить 4–5 минут и добавить в суп полстакана вермишели.

Через 3 минуты насыпать в кипящий суп жменю, другую зелени (укроп + петрушку) по вкусу, закрыть кастрюлю крышкой, выключить плиту, а через 2–3 минуты можно разливать по тарелкам и обедать.

Приятного аппетита!

Живительные свойства куриного бульона

Для укрепления здоровья, когда случайно вирус подхватил,
Нет лучшего лекарства, чем жирненький из курочки бульон,
И потому его всегда готовлю, надеюсь Вас я убедил,
А если что-то сделал я не так, прошу прошения — пардон!

Употребляя курочки бульон, Вы укрепляете свой иммунитет,
В нем есть полезные металлы и витамины группы В,
Хотите убедиться, не поленитесь и загляните в интернет,
Употребляйте это блюдо утром, вечером и не забудьте про обед!

А субчик из куриного бульона, ведь это просто вкуснота,
В моём меню такое блюдо есть всегда,
Готовится не сложно, и очень быстро — красота,
И всё же приложить усилие надо, не выловить ведь рыбку без труда!

Продукты:

Мясо цыплёнка 600 г;

Лук репчатый 150 г;
Морковь 100 г;
Вермишель (лапша) 120 г;
Зелень (сельдерей, петрушка, укроп) по вкусу;
Соль по вкусу.

Время приготовления 1 час (с учётом подготовки продуктов).

Пищевая ценность блюда 39 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Суп варить в отфильтрованной воде. Молодого цыплёночка поместить в кастрюлю и залить водой.

После закипания варить до появления пенки. Пенку снять и варить ещё 10–15 минут, а затем слить этот бульон для выброса. Все вредные включения выварились из тушки цыплёнка и теперь в кастрюлю надо залить новую воду.

Затем выложить в кастрюлю вместе с цыплёнком морковку и головку репчатого лука и начать варить. После того, когда лук сварился, удалить его из бульона на выброс. Морковь после её готовности нарезать и возвратить в бульон.

Можно добавить в бульон мелко нарезанный сельдерей, это усилит аромат и вкус бульона и дополнит перечень полезных витаминов.

Прозрачность бульона достигается при варке на медленном огне.

На параллельной конфорке варить отдельно вермишель или лапшу. Варить в подсоленной по вкусу воде. Варить отдельно, чтобы не нарушить прозрачность бульона. Из бульона вынуть сваренную тушку цыплёнка и поломать на небольшие кусочки.

Бульон разлить по тарелкам, добавить вермишель (лапшу), кусочки курочки и можно щепотку свежей зелени.

Суп готов.

Приятного аппетита!

P. S. В лечебных целях употребляйте бульон в чистом виде.

Борщ из моего детства

Вы любите вчерашний борщ,
Конечно, очень я люблю,
О! Это правда, Вы не шутите?
Не верите? Я это трижды повторю!

Сегодня предложу Вам свежий борщ,
Не все ж любители вчерашнего борща,
Не помешает мне готовить даже дождь,
Давайте поготовим сообща!

Когда ж супец такой сготовим,
Все дружно сядем мы за стол,
И будет блюдо образцовым,
Друзей, надеюсь новых, я обрёл!

Продукты:

На 2,5 литра мясного бульона:

450 — 500 г отваренного (до полуготовности) мяса (свинина или говядина)

Капуста мелко нашинкованная 200 г

Свекла сырая натёртая на крупной тёрке — 2 шт. среднего размера

Морковь — 2 шт. (1 шт. для бульона, 1 шт. борщ)

Лук репчатый -2 шт… (1 шт. для бульона, 1 шт. в борщ)
Картофель — 400 г
Томаты — 2–3 шт. (клубни среднего размера)
Чеснок — 2 дольки
Лавровый лист (2–3 листика)
Пищевой уксус — 1 столовая ложка
Чёрный перец горошком — 10 шт. (или по вкусу)
Сельдерей по вкусу
Растительное масло — 40 мл
Свежая зелень (петрушка, укроп) по вкусу
Соль по вкусу.

Время приготовления 1,2–1,5 часа (с учётом подготовки продуктов).

Пищевая ценность блюда 43 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Отварить мясо до полуготовности и первый бульон слить, не используя его в дальнейшем.

Далее налить в кастрюлю три литра воды и в воду опустить полу отваренный кусок мяса, луковицу, разрезанную пополам, морковку, два небольших листочка лаврового листа и несколько горошин чёрного перца.

Включить большой огонь и довести воду до закипания.

Как только вода закипела, уменьшить огонь до среднего, прикрыть кастрюлю крышкой, оставляя небольшой зазор и варить до готовности бульона.

Время приготовления бульона — 35–40 минут.

По готовности мяса определить и готовность бульона.

Когда бульон уже готов, вынуть мясо и бульон процедить.

Затем начать пассировать овощи.

Для пассировки используйте кастрюлю с двойным толстым дном.

Если у Вас нет такой кастрюли, то используйте сотейник или сковороду.

Далее налить в кастрюлю растительное масло, хорошо разогреть его и начать пассировать заранее подготовленные овощи.

Сначала забросить лук в кастрюлю и пассировать на небольшом огне в течение 2 минут.

Следом высыпать морковь, натертую на крупной тёрке и

продолжить пассировать (тушить) ещё в течение 5 минут.

Следующий овощ — помидоры (или использовать томатную пасту).

Готовить 3–5 минут.

После закладки каждого овоща, обязательно следует помешивать содержимое кастрюли — чтобы не пригорело.

Очередь за свеклой, которую поместить в кастрюлю в сыром виде, предварительно натерев её на крупной тёрке и продолжить тушить 10 минут.

Для того, чтобы свекла не потеряла цвет, добавить одну столовую ложку уксуса (яблочного).

Через 3–4 минуты после вброса свеклы, налить 1–2 половника бульона и продолжить пассировать минут 7.

Продолжая готовить, вылить весь объём бульона, ранее процеженный, в кастрюлю и дать ему закипеть.

В закипевший бульон с потушенными овощами, заложить мелко нарезанный картофель и мясо, нарезанное небольшими кусочками.

Варить 15 минут и затем засыпать в содержимое кастрюли мелко нарезанную капусту.

Закрыть кастрюлю крышкой и варить ещё 10 минут.

Убрать кастрюлю с огня и дать настояться 15–20 минут.

Весь процесс приготовления борща составляет от 1-го часа 40 минут до 2-х часов (время приготовления с учётом свободного стояния супа вне огня).

Борщ готов. Приятного аппетита!

Суп из чечевицы с курицей и овощами

Лёг я спать, да мне не спится,
Что сготовить завтра на обед?
Есть же дома чечевица,
Напросился сам ответ!

В древнем Риме и в Египте,
Ели эти вкусные, полезные бобы,
В магазин шустрей сходите,
Зёрна чечевицы обожают даже воробьи!

Я же предлагаю суп сварить,
Это очень вкусная еда,
За еду такую будете меня благодарить,
Баловать себя не вредно иногда!

Продукты:

Красная чечевица (150–200 г)
Отварная курица (филе — две грудки)

Картофель (700–800 г)
Лук (2–3 головки средней величины)
Морковь (2–3 шт. небольшого размера)
Помидоры свежие (2–3 шт.)
Болгарский перец красный (1–2 шт.)
Корень сельдерея (по вкусу)
Чеснок (3–4 дольки)
Петрушка, укроп (количество по желанию)
Растительное масло (50–60 г)
Перец чёрный душистый (по вкусу)
Соль (по вкусу)
Специи любые (по вкусу)

Время приготовления 45–50 минут (без учёта подготовки продуктов).

Пищевая ценность блюда 115 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Воду в кастрюле довести до кипения и посолить. Количество воды 4 литра. Добавить растительное масло в кипящую воду. Высыпать мелко нарезанный лук, варить 3–4 минуты и снять появившуюся пенку. Следом высыпать натертую на крупной тёрке морковь. Следует не забывать снимать накопившуюся пенку, чтобы бульон был прозрачным. Варить 3–4 минуты и далее выложить, натёртый на крупной тёрке, сельдерей. Добавить мелко нарезанный болгарский перец, а следом, нарезанные кубиками, помидоры. Варить 3–4 минуты.

Приправить бульон с овощами специями (перец чёрный душистый, перец красный не горький, зира) по вкусу. Поварив суп 4–5 минут, высыпать чечевицу, предварительно промыв её под проточной водой. После каждого добавления очередного продукта суп необходимо размешивать и снимать накопившуюся пенку. Добавить в кипящий суп, нарезанную небольшими кубиками, курочку. Следом забросить нарезанный мелкими кубиками, картофель. Варить несколько минут (3–4 мин.) и высыпать в суп мелко нарезанный чеснок. Когда картофель будет готов (через 20 минут), вбросить зелень, закрыть кастрюлю крышкой, снять с огня и дать настояться супу 10–15 минут. Время приготовления супа с учётом предварительного варения курочки составляет 60–70 минут.

Суп готов. Приятного аппетита!

Простой овощной суп

Супы бывают разные — мясные и просто овощные,
Сегодня я готовлю овощной,
Мне нравятся не жидкие — густые,
Готовлю очень часто, готовлю не впервой.

Овощной набор разнообразный,
Чем разнообразней, тем вкусней,
Такой подход считаю — безотказный,
Ну это просто песня, хотя я не Орфей!

И если по рецепту правильно готовить,
Получите шикарный результат,
Зря не буду пустословить,
Это блюдо просто нарасхват!

Продукты:

Картофель (500–600 г)

Лук (1 головка средней величины)
Морковь (1 шт. небольшого размера)
Кабачок (300 г)
Помидоры свежие, протёртые на блендере (1 шт.)
Болгарский перец красный (1 шт.)
Петрушка, укроп (количество по желанию)
Растительное масло (40 мл)
Перец чёрный душистый (по вкусу)
Соль адыгейская (по вкусу)
Специи любые (по вкусу)

Время приготовления 45–50 минут (с учётом подготовки продуктов).

Пищевая ценность блюда 73 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

В кастрюлю с толстым дном налить 40 г растительного масла. Немного нагреть на среднем огне и высыпать в кастрюлю мелко нарезанный лук для тушения в течение нескольких минут (3–4 мин.). Затем добавить морковь, натертую на крупной тёрке, и тушить в течение 4–5 минут. Красный болгарский перец нарезать мелкими кубиками и добавить в кастрюлю. Продолжить тушить в течение 4–5 минут, после чего, налить три-четыре столовых ложки, перетёртых в блендере, томатов (можно заменить томатной пастой). Продолжая тушить овощи, выложить в кастрюлю нарезанный, небольшими кубиками, картофель. Следом засыпать вымоченный и промытый под проточной водой, рис (100 гр.). Тщательно перемешать содержимое кастрюли и закрыть её крышкой на 20 минут. Через 20 минут приправить специями тушёные овощи и залить их 3 литрами кипящей воды, посолить по вкусу, закрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне ещё 5–7 минут.

Далее заправить суп зеленью (петрушка и укроп).

Снять кастрюлю с огня и дать в свободном состоянии постоять супу 10 минут. Весь процесс приготовления супа составляет 45–50 минут.

Суп готов. Приятного аппетита!

Суп по мотивам турецкой кухни из трех видов бобовых — Нута, Маша и Красной чечевицы

Суп из совокупности бобов,
Очень сытная идея,
Супер вкусно — нету слов,
Сил истратил, не жалея!

Турки в этом мастера,
Знают толк в бобовых,
И работа не хитра,
Для людей толковых!

Я друзья Вам так скажу,
Вкусно любите покушать?
Секрет супа расскажу,
Но умейте слушать!

Продукты:

Вода 1, 5 л;
Нут 100 г (предварительно вымоченный в течение 5–6 часов);
Маш 100 г;

Красная чечевица 100 г;
Белый лук или лук-Порей — 1 шт. (150 г);
Морковь — 1 шт. (100 г);
Перец чили по желанию и по вкусу;
Чеснок — 1–3 зубчика;
Свежая зелень по вкусу (50 г);
Растительное масло — 1–2 ст. л.;
Соль, Тимьян (чабрец) — по вкусу.

Время приготовления 1 час 30 минут (без учёт подготовки продуктов).

Пищевая ценность блюда 71калория на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

В кастрюлю налить полтора литра воды и довести до кипения. В кипящую воду засыпать тщательно промытый горох «Нут» и варить в течение 40 минут.

Затем поместить в кастрюлю зёрна (семена) «Маша» и предварительно варить 15 минут. По истечении этого времени варки, в кастрюлю высыпать «Красную чечевицу» и варить до готовности всех бобовых. Бульон со сваренными бобами не солить.

Кастрюлю снять с плиты и закрыть крышкой.

Следующим этапом готовки является приготовление поджарки.

В подогретый до горячего состояния сотейник налить растительное масло и через пару минут начать тушить на среднем огне мелко нарезанный лук, чеснок и морковь. В процессе тушения овощей добавить небольшое количество воды для смягчения овощной смеси. Через 10–15 минуть добавить специи, немного подсолить и продолжать тушить овощи до полной готовности.

Готовую овощную смесь добавить в кастрюлю с отваренными бобами, бульон посолить по вкусу, тщательно размешать до полного растворения соли и добавить свежую зелень.

Содержимое кастрюли подержать под крышкой 3–5 минут. Суп готов.

Приятного аппетита!

Супец для субтильных фигур. Или для тех, кто хочет приобрести стройную фигуру

Иду на встречу дамам и мужчинам,
Забочусь о здоровье нашем,
Излишний вес убрать не помешает нам,
И сила воли есть у нас — докажем!

Такой супец как раз для похудения,
Его не сложно приготовить,
Всего лишь рукотворное творение,
Пойти на кухню и просто не филонить!

Одно яйцо, муки две ложки,
Водичку наберите из-под крана,
Скатайте фрикадельки на ладошке,
Такое блюдо можно есть и даже утром рано!

Эффект себя ждать не заставит,
Недельки через две Вы это ощутите,
И постройнее стать желания добавит,
В желанье этом, себе Вы сами помогите!

Продукты:

Мясо индейки 250–300 г;
Яйцо 1 шт.;
Мука 1–2 ст/л (полная);
Вода 2 л;
Зелень (количество по вкусу);
Соль по вкусу.

Время приготовления 50–60 минут (с учётом подготовки продуктов).

Пищевая ценность блюда 27 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Суп варить в отфильтрованной воде.

В кастрюлю налить 2 литра холодной воды, забросить сырое куриное яйцо и одну-две столовые ложки муки. С помощью блендера взболтать смесь до состояния пены и поставить на большой огонь конфорки.

Параллельно подготовить фарш из мяса индейки. Фарш посолить, добавить специи (по вкусу) и скатать фрикадельки небольшого размера (в диаметре 2–3 см).

В момент закипания смеси забросить фрикадельки в кипящую массу и варить до готовности мяса (30–35 минут), при этом посолить по вкусу. Варить под не до конца прикрытой крышкой.

За три минуты до завершения готовки, в суп забросить одну-две жмени зелени (количество по вкусу). Такой суп можно готовить на разбавленном кефире.

Приятного аппетита!

P. S. Людям с повышенной кислотностью надо готовить на воде.

Универсальный суп для удержания веса и для похудения. Вкусно и Полезно

Если хочешь стройную фигуру,
Было бы желание похудеть,
Для желания не ищи микстуру,
Надо просто очень захотеть.

Подбери себе меню такое,
Где калорий мало, витаминов море,
Помни для здоровья правило простое,
Кушать надо меньше — каждому понятно априори!

А ещё — спорт и физкультура,
Не чурайтесь таковых понятий,
Будет и Здоровье, будет и Фигура,
Убедитесь скоро в нужном результате!

Продукты:

Курица домашняя 500 г;
Лук репчатый 200 г;
Морковь 100 г;
Грибы шампиньоны 200 г;
Кукуруза консервированная 250 г;
Растительное масло 50 г;
Овсяные хлопья (молотые) 50 г;
Соль по вкусу;
Куркума 0,5 ч/л;
Кориандр 0,5 ч/л;
Перец чёрный душистый по вкусу;
Зелень (петрушка, укроп) по вкусу.

Время приготовления 50–60 минут (с учётом подготовки продуктов для варки);

Пищевая ценность блюда 26 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Изначально для супа приготовить куриный бульон. Курицу варить в подсоленной воде.

Отваренную курицу выложить и разделить на куски, комфортные по объёму для употребления за приём пищи.

В разогретую сковороду налить растительное масло (можно оливковое) и мелко нашинкованные овощи (лук и морковь), посолить по вкусу и обжарить (потушить) до полуготовности.

Затем продолжить обжарку овощей вместе с грибами (грибы любые, по вкусу).

В процессе приготовления овощной обжарки добавить специи (куркуму и кориандр).

Обжаривать (тушить) до готовности грибов. Готовое овощно-грибное ассорти выложить в горячий куриный бульон и варить на небольшом огне в течение 10–15 минут.

Затем добавить в будущий суп консервированную кукурузу и овсяные хлопья, и продолжить варить до окончательной готовности супа. Готовность супа определить путём снятия пробы.

Приятного аппетита!

Гороховый суп без мяса и копчёностей

Во времена Царя Гороха,
Супец гороховый варили,
Пришла в упадок та Эпоха,
Но мы про это блюдо не забыли!

Его вкуснейшая природа,
Известна каждому из нас,
Пословица гласит — не зная броду…,
Но это в общем не про нас.

Сегодня суп такой готовить буду,
Надеюсь Вам понравится рецепт,
В своё меню включите это блюдо,
Раскрою всем я свой секрет!

Продукты:

Горох 400 г;
Лук репчатый 200 г;
Морковь 150 г;
Картофель 300 г;
Вода 3 л;
Паприка (для цвета);

Зелень (петрушка и укроп);
Соль адыгейская.

Количество (объём) продуктов по усмотрению, в зависимости от количественного состава семьи.

Время приготовления 50–60 минут (с учётом подготовки продуктов для варки);
Пищевая ценность блюда 167 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

До начала приготовления супа в течение нескольких часов (можно в ночь) замачивать горох.
Время замачивания гороха зависит от времени его сохранности.
Мелко (можно кубиками) нарезать овощи.
В кипящую, подсоленную по вкусу воду, опустить горох и варить до полной готовности (ориентировочно 35–40 минут).
Одновременно с варкой гороха начать обжаривать (тушить) лук и морковь до готовности.
Овощи в процессе обжарки посолить по вкусу.
Картофель забросить в бульон с горохом за 10–15 минут до готовности гороха.
Одновременно с картофелем в бульон выложить обжаренные (тушёные) овощи.
За несколько минут до полной готовности супа, вбросить мелко нарезанную зелень.

Необходимо отметить, что в рецепте супа отсутствует мясо и копчёности.
Суп диетический — для желудка не тяжёлый и весьма полезный.
Приятного аппетита!

Суп грибной пюре. Радость для желудка

Сдается мне всё, что я готовлю,
К шедеврам можно приписать,
Примите это безусловно,
И лишнего не дать, не взять!

Когда желудку комфортно и просто хорошо,
А это значит, что здоровье в порядке,
И на душе становится приятно и тепло,
И даже мысль рождается, что завтра сделаю зарядку!

Рецепт, который я сегодня предложу,
Из категории приятного лекарства,
Без обиняков Вам доложу,
Что за такое средство Вы отдали б пол царства!

Продукты:

Лук репчатый 200 г;
Морковь 120 г;
Картофель 450 г;
Грибы шампиньоны 200 г;
Растительное масло 50 г;

Овсяные хлопья (молотые) 80 г;
Соль по вкусу;
Куркума 1–0,5 ч/л;
Кориандр 0,5 ч/л;
Зелень (петрушка, укроп) по вкусу.

Время приготовления 50–60 минут (с учётом подготовки продуктов для пассеровки).

Для средней густоты супа-пюре соотношение Воды к количеству Овощей: 2/1.

Пищевая ценность блюда 39 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

До начала приготовления супа предварительно выполнить подготовку овощей, мелко нарезать лук, натереть на крупной тёрке морковь, нарезать небольшими кубиками грибы и картофель.

Разогреть сковороду, налить небольшое количество растительного масла и начать пережаривать на небольшом огне лук. Лук сразу подсолить, так как после подсолки, через минуту-другую лук выпустит сок и разразится приятным ароматом. После этого выложить в сковороду морковь и продолжить обжаривать до вяловатого состояния моркови. В это время надо не забыть приправить поджарку специями — куркумой и кориандром.

Затем выложить грибы и обжаривать на небольшом огне, практически, до полной готовности грибов. В процессе обжаривания овощей с грибами добавить в сковороду небольшое количество воды, что ускорит время приготовления. Обжаривание (тушение) производить под закрытой крышкой.

Тем временем разогреть в кастрюле воду до состояния кипения. В кипящую воду выложить содержимое сковороды, дать бульону покипеть несколько минут и затем выложить картофель.

Далее варить суп до готовности картофеля. Варить суп под закрытой крышкой на небольшом огне. В течение варения супа следует подсолить его по вкусу.

За несколько минут до готовности супа вбросить пару щепоток зелени (петрушка и укроп).

По готовности супа открыть крышку и дать ему остыть до тёплого состояния. После этого содержимое кастрюли при помощи блендера довести до состояния пюре образной массы, по

консистенции напоминающей негустую сметану.

Суп-пюре приобретёт приятный горчичный цвет и будет готов к разливу по тарелкам и подаче к столу (к обеду).

Приятного аппетита!

Суп фасолевый с грибами и индейкой. Настоящая русская кухня

Супы полезная и благородная еда,
Есть люди, которые без первого страдают,
Без жидкой пищи жить нельзя,
Все, кто готовят регулярно, это знают!

Из русской кухни выудил рецепт,
Суп, который я представлю, будет всем по нраву,
Такое блюдо — Вам от меня большой привет,
Готовить вкусно нелегко — как правильно пропеть октаву.

Следите за руками — для Вас я дирижёр,
И слушайте внимательно меня,
Я лучший повар — не позёр,
Готовлю осознано и наверняка!

Продукты:

Фасоль белая (консервированная) 400 г;
Грибы шампиньоны 200 г;

Мясо индейки 300 г;
Картофель 500 г;
Лук репчатый 200 г;
Морковь 150 г;
Масло растительное — 50 г;
Укроп, петрушка (по вкусу);
Соль адыгейская по вкусу.

Время приготовления 1 час 30 минут (с учётом подготовки продуктов для пассеровки).

Пищевая ценность блюда 103 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

До начала приготовления супа предварительно выполнить подготовку овощей — нарезать лук, морковь, грибы, картофель небольшими кубиками, а также подготовить фарш из филе индейки (или из куриных грудок).

Первым делом обжарить фарш до состояния полной готовности, затем добавить овощи (лук и морковь) и грибы одновременно и, продолжить процесс обжаривания (тушения) на среднем огне.

Объём овощей и мяса достаточно большой, поэтому для готовки предпочтительнее использовать большую кастрюлю с толстым дном, в которой можно и обжаривать все продукты, используемые при приготовлении данного блюда (посуду используйте любую, пригодную для приготовления супов).

При обжаривании использовать растительное масло. Солить можно адыгейской солью, так как она содержит набор специй и чеснок (адыгейскую соль можно приготовить в домашних условиях или купить в магазине).

Готовую поджарку залить горячей водой и образовавшийся бульон поварить минут 10–15, после чего выложить в бульон картофель и варить суп до полной готовности картофеля.

В завершающий этап приготовления супа забросить в кипящий бульон белую консервированную фасоль (можно за ранее отварить фасоль в домашних условиях) и поварить ещё не более 10–15 минут. Нарезанную зелень (петрушку и укроп) высыпать в суп за 2–3 минуты до снятия супа с огня.

Приятного аппетита!

Уха без особого труда. Низкокалорийное блюдо и весьма диетическое

Без труда не выловишь и рыбку из пруда,
Никто не может против истины восстать,
И что же делать если невозможно деться никуда,
Не надо сопротивляться, готовить следует начать!

А что готовить, конечно же уху,
Ведь этот рыбный суп все любят неспроста,
У каждого он с детства на слуху,
Сегодня это Ахиллесова пята!

Для Вас друзья готовлю наше блюдо,
В нём столько красоты и вкуса,
Не сомневайтесь, я преподнесу простое чудо,
Создать такой супец — уже искусство!

Продукты:

Рыба горбуша 400 г;
Картофель 350 г;
Лук репчатый 150 г (1 большая луковица);
Морковь 70 г (1 средняя морковка);

Укроп, петрушка (количество по вкусу);
Перец чёрный душистый по вкусу;
Соль по вкусу.

Время приготовления 40 минут (с учётом нарезки овощей);
Пищевая ценность блюда 32 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности».

Способ приготовления:

Мелко нашинкованный лук и нарезанная кругляшками морковь выложить в кипящую воду и поварить 10–15 минут.

Затем выложить картофель, нарезанный небольшими кубиками и варить до полуготовности.

В процессе варки бульон посолить по вкусу и добавить два-три листочка лаврушки.

Через 20 минут варки выложить в бульон горбушу, разделанную на небольшие кусочки и варить до полного приготовления рыбы.

За три минуты до снятия ухи с огня, вбросить две-три щепотки зелени — укроп и петрушка.

Уха готова. Приятного аппетита!

Салаты и закуски

Рулет-закуска для праздничного стола

Если праздник скоро, прямо скажем на носу,
Сразу возникает страстное желание вкусненько поесть,
Из копилки из своей лепту я свою внесу,
И сейчас Вам покажу, у меня такое блюдо есть!

Это блюдо будет украшением стола,
Вкусовые ощущения превзойдут все ожидания,
За искусство кулинарное будет Вам хвала,
И сторицею сполна воздадутся все Ваши старания.

На здоровье ешьте вот такой салат,
И всегда готовьте, я уверен Вам понравится,
Каждый, кто отведает, будет блюду рад,
Ведь с такой работой каждый, кто не повар справится.

Продукты:

Отваренные яйца — 4 шт.;
Яйца сырые — 3 шт.;
Сыр твёрдый — 100 г;
Морковь — 1 шт. 150 г;
Майонез — 4 ст/л (150 г);
Зелёный горошек — количество по желанию;

Листья салата — количество по желанию;
Укроп и Петрушка по вкусу;
Соль по вкусу.

Время приготовления 30 минут (без учётом подготовки).

Пищевая ценность блюда 241 калория 241 на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

На разогретую сковороду налить небольшое количество растительного масла и через 2–3 минуты положить в неё, натёртую на мелкой тёрке, морковь.

Потушить до полной готовности, залить хорошо взбитыми сырыми яйцами и поджаривать до образования эластичного блина.

Круто отваренные яйца, раскрошить в ёмкость блендера, натереть твёрдый сыр на мелкой тёрке и высыпать в ту же ёмкость.

Залить майонезом и засыпать мелко нарезанной зеленью. Всю смесь готовых продуктов тщательно размешать в блендере.

На морковно-яичный блин выложить полученную смесь, завернуть в рулет и довести до полного остывания, после чего нарезать на дольки толщиной 1,5–2,0 см.

Дольки выложить на крупные листья салата и обсыпать зелёным горошком.

Можно подавать на праздничный стол.

Приятного аппетита!

Закуска по-русски. Пальчики оближешь!

Мечтал я о закуски необычной, вкусной,
В уме продукты подбирал,
Быть может, что из кухни русской,
И чей-то голос подсказал:

Возьми простой зелёный кабачок,
Обжарь до золотистой корочки,
И не забудь петрушку и укропчика пучок,
Лимон и чесночок, такая вот подборочка.

Добиться вкусового совершенства,
Всегда возможно, но надо только захотеть,
Себе не вижу конкурента,
В свой адрес дифирамбы не могу не петь!

Закуска — пальчики оближешь,
Рецепт в блокнотик запишите,
Вкуснятина, такого не готовят и в Париже,
Отведать блюдо поспешите!

Продукты:

Кабачки 1500 г;

Чеснок 3–5 зубчика (или по вкусу);
Растительное масло для обжарки кабачков 60 г;
Сок лимона 5–6 столовых ложки;
Сахар 1 чайная ложка;
Зелень (количество по вкусу);
Соль по вкусу.

Время приготовления блюда (ориентировочно) 60–70 минут.

Пищевая ценность блюда 67 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Молодые кабачки, не очищая от кожицы, нарезать по длине плода на полоски толщиной 4–5 мм. Полоски кабачка разделить дольки по 6–8 см и обжарить на растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета.

После обжарки кабачков надо подготовить приправу.

В удобную керамическую или стеклянную ёмкость налить свежевыжатый лимонный сок, засыпать в него мелко нарезанную зелень и мелко нарезанный чеснок, добавить чайную ложку сахара и тщательно перемешать.

Далее подобрать стеклянную посудину с крышкой или контейнер, выложить слой кабачков и слой приправы. Затем повторить действие — слой кабачков и слой приправы. При этом каждый слой кабачков подсаливать по вкусу.

После завершения этой не сложной процедуры закрыть ёмкость крышкой и поместить в холодильник на 30–40 минут. Закуска готова.

Приятного аппетита!

Рюмка водки и хвост селёдки

Все Мы любим закусить,
После выпитой рюмашки!
Я готов Вам огласить,
Что рецепт мой без промашки!

Чёрный хлеб не без селёдки,
И картошки отварной,
А веселье и без водки,
Ой кошмарище какой!

Пару рюмок Господа,
Да на праздничек какой,
Можно выпить завсегда,
Но дружите с головой!

Как проста моя закуска,
Небольшого требует труда,
Велика ли здесь нагрузка,
Раз-два-три и вот она!

Продукты:

Слабо солёная селёдка; Отварной картофель; Лук репчатый;

Хлеб бородинский.

Способ приготовления:

Взять небольшие клубни картофеля (4–5 см), отварить до готовности и нарезать кругляшками, толщиной 4–5 мм. Обработанную (очищенную) селёдку нарезать небольшими дольками. Поверх картошки разложить дольки селёдки и лук, нарезанный кольцами и предварительно замаринованный в уксусе. Используя бородинский хлеб, можно сформировать маленькие бутербродики, типа канапе.

P.S. Количество (объём) продуктов следует выбирать в зависимости количества предполагаемых гостей.

Салаты на праздничный стол

Есть блюда, которые не каждый день готовишь,
Как гость желанный на празднике они,
И никакое изменение метеоусловий,
Желания не уменьшат, вот такие, друг мой «пирожки»!

Не в пирожках конечно дело,
А речь веду я о салатах супер вкусных,

Готовить начинаю — время подоспело,
С такой закуской на празднике не будет грустно!

Вы скажите, что суть то не салатах,
Сам праздник — это для души,
Тогда давайте о парнях и о девчатах,
Но тут вступают в силу куражи!

Поплясали и попели, захотелось кушать,
На столе должно быть всё для хорошего веселья,
Всё-таки готовить надо и меня послушать,
Ешьте на здоровье, поднимайте настроение!

Продукты:

Морковный салат:

400 г очищенной моркови;
Два яблока;
Два зубчика чеснока;
150 г майонеза домашнего приготовления (аналог майонеза Провансаль);
Соль по вкусу.

Время приготовления (включая подготовительные работы) 40–45 минут.

Пищевая ценность блюда 154 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Свекольный салат:

Две отваренные свёклы среднего размера (300–350 г);
Два яблока;
Два зубчика чеснока;
50—60 г толчёного грецкого ореха;
150 г майонеза домашнего приготовления (аналог майонеза Провансаль);
Соль по вкусу.

Время приготовления (включая подготовительные работы)

55–60 минут.

Пищевая ценность блюда 207 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Морковный салат:

Очищенную от кожуры морковь, натереть на мелкой тёрке.

На мелкой тёрке натереть две дольки чеснока, добавить в натёртую морковь и очень тщательно размешать.

Два кисло-сладких яблока натереть на крупной тёрке и смешать с натёртой морковью.

В овощную смесь добавить майонез, хорошо размешать и посолить по вкусу.

Приправить салат зеленью, поставить в холодильник и дать настояться в течение часа.

Салат готов к употреблению.

Свекольный салат:

Отварить свеклу и довести её до полного остывания. Затем натереть на мелкой тёрке, добавить натёртый на мелкой тёрке чеснок и тщательно размешать.

Два сладких яблока натереть на крупной тёрке и добавить в свеклу.

Хорошо смешать и добавить толчёный грецкий орех и, снова тщательно размешать.

Следом добавить майонез, посолить по вкусу и очень хорошо размешать.

Салат приправить зеленью и поставить на час в холодильник, чтобы настояться.

Салат готов к употреблению.

Приятного аппетита!

Время приготовления (включая подготовительные работы) 40–45 минут.

Пищевая ценность блюда 128 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Завтраки

Коктейль для завтрака за 3 минуты

Когда спешим мы утром на работу,
На завтрак нет времени — проспали,
Аппетитный Вам коктейль поможет,
Готовить просто — это ж не хинкали.

Возьмите три ингредиента, изюм, банан и хлопья из овсянки,
Залейте тёплым, а можно и холодным молоком,
Такое сочетание продуктов полезно спозаранку,
Разбейте блендером — не надо молотком!

Калорийно, вкусно, аппетитно,
Легко дождётесь Вы обеда,
Готовится совсем уж просто — ведь это очевидно,
В награду на работе — Вас ждёт удача и победа!

Продукты:

Бананы 200 г;
Изюм 50 г;

Овсяные хлопья 100 г;
Молоко 250 мл.

Пищевая ценность блюда 121 калория на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Овсяные хлопья длительного приготовления (3–4 ст/л), насыпать в сито и промыть под проточной водой, а затем замочить в отфильтрованной воде на несколько часов (на ночь). Изюм, также используя сито, промыть под проточной водой и после промывки обдать горячей водой. Бананы нарезать небольшими кусочками. Все продукты разместить в ёмкости блендера, залить тёплым (холодным) молоком и хорошо взбить на большой скорости. Сытный завтрак готов.

Приятного аппетита!

Быстрый завтрак без духовки. Запеканка с лавашем в сковороде

Утром завтрак нужен быстро,
Где ж найти такой рецепт,
У меня на этот счёт родились мысли,
То, что Вам я предложу, принимайте как ответ!

Я вчера лаваш купил армянский,
И на рынке много разных овощей,
Будет завтрак Вам спартанский,
В этом деле я учитель, я сенсей!

Из лаваша сухого сделал крошку,
Лук нарезал с перчиком болгарским,
Масло в сковородку налил немножко,
Получилась знатная поджарка!

И осталось самое простое дело,
Взбил до пены несколько яиц,
И слегка поджарил, чтобы не сгорело,
Получилось быстро — просто блиц!

Продукты:

Лаваш армянский 200 г (в сухом виде);
Лук репчатый 300 г (2 больших луковицы);
Перец болгарский 100 г (1 шт. — красный);
Яйца 7 шт.;
Растительное масло 60 г;
Укроп, петрушка (количество по вкусу);
Соль по вкусу.

Время приготовления 40 минут (с учётом нарезки овощей);

Пищевая ценность блюда 170 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Подсушенный лаваш раскрошить и поджарить на сковороде на растительном масле до золотистого (румяного) цвета.

Далее добавить мелко нарезанный лук и обжаривать с лавашем минут 15–20 на небольшом огне.

Через указанный промежуток времени добавить мелко нарезанный болгарский сладкий перец, налить 40–50 мл воды и продолжить обжаривать (тушить) до готовности овощей.

Готовую поджарку залить, взбитыми до пены, яйцами (яйца посолить) и потомить под закрытой крышкой до запекания. За 2–3 минуты до готовности, посыпать запеканку зеленью.

Блюдо готово. Приятного аппетита!

Яйцо всмятку. Отличный завтрак

Когда хочу яйцо восмятку,
И сразу думаю — как правильно варить?
На первый взгляд, как будто всё понятно,
Но надо результатом подтвердить.

По времени у всех большой разброс,
Минута, полторы, иль две минуты надо?
И возникает вновь вопрос,
А как же всё-таки себя порадовать?

Всё просто — кладёте яйца в воду,
И таймер заряжаете на полторы минуты,
Не ждёте погоды от природы,
И яйца сварятся не круто!

Секрет простой — я подтверждаю это,
Варите на большом огне,
И Вы поймёте — вовсе нет секрета,
Победа с Вами, Вы снова на коне!

Продукты:

Куриные яйца (количество по желанию).

Время приготовления (включая подготовительные работы) 1,5 минуты.

Пищевая ценность блюда (1 шт.) 157 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

В металлическую ёмкость положить сырые яйца и залить холодной водой.

В воду насыпать чайную ложку соли, которая предотвратит при кипении возможность появления трещин в скорлупе яйца.

В начале закипания воды (появление первых пузырьков) включить таймер ровно на полторы минуты (90 сек.). По истечении указанного времени ёмкость с яйцами поставьте под проточную холодную воду. Яйца охлаждать в течение 4–5 минут. Результат — охлаждённые яйца легко очищаются от скорлупы. Яйца всмятку готовы.

Приятного аппетита!

Бутерброды на завтрак

Бывает так, что просто захотелось бутербродами перекусить,
И тут на ум приходит лёгкая, но очень вкусная закуска,
Нарезать надо огурцы и круто яйца отварить,
Всё очень просто, практически при этом никакой нагрузки.

Для такого блюда нужен майонез,
Его сготовить можно дома, а кто не может — купите в магазине,
И что греха таить, готовим мы деликатес,
Такого не едали Вы в помине!

Нарежьте свежий хлеб домашний,
На небольшие ломтики красивые,
А приготовленный деликатес на них намажьте,
И восхититесь тем, какие Вы способные и трудолюбивые!

Продукты:

Отваренные яйца — 4–5 шт.;
Огурцы солёные — 3 шт.;
Сметана 2–3 ст/л (100 г);
Майонез — 4 ст/л (150 г);
Горчица 1 ч/л;
Укроп и Петрушка по вкусу;
Соль по вкусу.

Время приготовления 30 минут (без учёта подготовки).

Пищевая ценность блюда 215 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Мелко нарезанные огурцы и нарезанные отварные яйца поместить в блендер, залить сметаной и майонезом, положить туда же ложечку горчицы (лучше домашнего приготовления) и насыпать мелко нарезанную зелень.

Всю массу продуктов в течение 2–3 минут тщательно взбить в блендере.

Ломтики домашнего хлеба слегка поджарить в тостере.

Затем положить на эти ломтики толстым слоем ароматный густой соус и перед Вами отличный завтрак.

Приятного аппетита!

Овсяно-тыквенный блин. Такой завтрак приносит не только удовольствие, но и пользу

Блины готовят очень разные,
Имеет каждый свой рецепт,
Не напрягайте мозг напрасно,
Свой предлагаю видео проспект!

Овсянку длительной готовки, залейте тёплым молоком,
Но перед этим разогрейте сковородку,
Готовьте аккуратно, идти не надо напролом,
И не забудьте соли малую щепотку.

Теперь взболтайте три яйца,
На мелкой тёрке тыковку натрите,
Не изображайте из себя творца,
А просто поэтапно нюансы повторите.

Верю я, что всё у Вас получится,
Так как получилось у меня,
Начинайте — прочь сомненья улетучатся,
И рада будет результату Ваша дружная семья.

Продукты:

Овсяные хлопья длительного приготовления 80–90 г;
Молоко 200 мл;
Тыква 250 г;
Фасоль консервированная 250 г;
Яйца 5 шт./250 г;
Сыр плавленый 100 г;
Растительное масло 10–20 г;
Соль по вкусу.

Время приготовления 55–60 минут (с учётом подготовки продуктов).

Пищевая ценность блюда 130 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

В несильно разогретую сковороду налить небольшое количество растительного масла и кулинарной кистью смазать дно сковороды, а затем высыпать в неё овсяные хлопья (промытые под проточной водой и высушенные бумажным полотенцем) длительного приготовления. Далее залить стаканом тёплого молока, закрыть сковороду крышкой на 5–7 минут.

Пропитанные молоком хлопья помять прессом, используемым при приготовлении картофельного пюре.

Натёртую на крупной тёрке тыкву выложить в сковороду и тщательно перемешать с овсяными хлопьями. Посолить по вкусу и под закрытой крышкой, на небольшом огне, тушить до полного приготовления тыквы. При этом надо периодически помешивать содержимое сковороды и при необходимости (это будет видно при визуальном контроле) подливать не большое количество тёплой кипячёной воды.

Ориентировочно через 20–25 минут (предварительно сняв пробу) выложить в сковороду, натёртый на мелкой тёрке, сыр и под закрытой крышкой дать ему полностью расплавиться.

Затем, хорошо взбитыми яйцами, залить содержимое сковороды и продолжить запекать на небольшом огне.

До полного запекания (ориентировочно) понадобится 20–25 минут.

Спустя указанное время, запеканку (овсяно-тыквенный блин) перевернуть и другой стороной выложить на сковороду на 5–7 минут.

Через указанное время, запеканку снова перевернуть и выложить на большую тарелку (например, на керамическое блюдо), приправить зеленью, разрезать на порционные ломтики и подать к столу. К запеканке выложить отварную (консервированную) белую фасоль (исключительно для любителей фасоли) или приправить сметаной.

Приятного аппетита!

На завтрак куриная печень. Надеюсь, что всем понравится

Я мечтал на завтрак что-нибудь такое,
От которого поёт желудок и душа,
Это не сыр, не окорок, а что-то неожиданно другое,
Что посмаковать хотелось и покушать не спеша!

Не долго думая, пришёл к решению,
Поем-ка я с печёнкой бутерброд,
Такая мысль пришла в одно мгновение,
Надеюсь, что моя идея всех непременно увлечёт.

Купил отличную куриную печёнку,
Обжарил и через мясорубку пропустил,
Еду такую можно и ребёнку,
Надеюсь, что своим решением всем я угодил!

Продукты:

Печень куриная 700 г;
Лук репчатый 250 г;
Желток отваренного куриного яйца 5 шт./100 г;
Молоко 100 мл;

Масло растительное 50 мл;
Масло сливочное 50 г;
Грецкий орех 50 г.

Время приготовления 40 минут (с учётом подготовки продуктов).

Пищевая ценность блюда 185 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Начать готовить надо с обжарки лука. Налить в сковороду небольшое количество растительного масла, разогреть на среднем огне и мелко нарезанный лук забросить в сковороду и обжаривать до готовности.

В обжаренный до золотистого цвета лук выложить куриную печень, предварительно промытую под проточной водой и нарезанную на мелкие кусочки. Посолить по вкусу и под закрытой крышкой печень готовить 4–5 минут. Готовую печень снять с огня и дать основательно остыть и пропустить через мелкую решётку мясорубки.

Параллельно отварить несколько куриных яиц и освободить их от белковой оболочки (использовать только желтки). Растолочь небольшое количество грецких орехов (объём орехов по желанию и по вкусу), чем мельче, тем лучше.

Подготовить подходящую посудину (кастрюлю, стеклянную или эмалированную миску), выложить в неё печёночный фарш, раскрошить желтки, высыпать толчёные орехи, залить стаканом кипячёного молока и добавить кусок сливочного масла. Конгломерат продуктов основательно размешать, доведя смесь до паштетного состояния.

Поджарьте в тостере белый хлеб и нанесите на ломтики хлеба слой паштета.

Завтрак готов. Приятного аппетита!

Ещё одна идея завтрака

На завтрак идея вкусного питания,
Витает в воздухе всегда,
И на кофейной гуще без гадания,
Априори — не обойдётся никогда!

А тут как раз нужна подсказка,
И что-то надо предложить,
И жизнь, она не то, что в сказке,
Ведь по утру нам хочется и есть и пить.

На помощь к Вам конечно я приду,
Есть вариант аппетитного рецепта,
Его сейчас Вам предложу,
Который положительно оценит даже скептик!

Продукты:

Картофель 700–800 г (4 клубня среднего размера);
Яйца 5 шт.;
Молоко 1 стакан (200–250 мл);
Мука 1 стакан (150–170 г);
Разрыхлитель 1 ч. л. (5 г);
Растительное масло 40–50 г;

Кунжут белый 1 ст/л (или по вкусу);
Лук зелёный 3–4 пёрышка;
Укроп (количество по вкусу).

Запекать в духовке при температуре 200*С в течение 25 минут.
Соль 1/2 ч/л (или по вкусу)

Время приготовления блюда (ориентировочно) 50–60 минут.
Пищевая ценность блюда 147 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

В выбранную посудину (стеклянную), разбить несколько яиц, влить стакан молока и растительного масла и тщательно взбить блендером (венчиком).

Затем во взбитую яично-молочную жидкость засыпать разрыхлитель, пол чайной ложки соли, и снова с помощью блендера (венчика) основательно взбить полученную смесь.

Следом высыпать стакан муки и размешать смесь до состояния не густой сметаны.

Несколько пёрышек зелёного лука мелко нарезать, забросить в ёмкость со смесью и размешать блендером или венчиком.

Несколько клубней картофеля нарезать на мелкие кубики, забросить в ёмкость со смесью и снова хорошо размешать. Далее подготовить поддон (противен) для запекания в духовке. Дно ёмкости для запекания смазать тонким слоем растительного масла. Сделать это необходимо, чтобы при запекании продукт не прилип (не припёкся) ко дну противня (керамической или металлической ёмкости).

В подготовленную ёмкость для запекания выложить (залить) подготовленный конгломерат продуктов и поставить запекаться в духовку при температуре 200 *С в течение 25–30 минут.

Готовую запеканку разрезать на порционные ломтики выложить не тарелки и подать к завтраку.

Приятного аппетита!

Самый быстрый завтрак

И где же взять такой мне завтрак,
Чтобы сготовить быстро и попроще,
Куплю горошек и нарежу травку,
Я справлюсь сам, не нужен мне помощник.

Сготовить быстро — главная задача,
Надо правильные продукты подобрать,
И ждёт тогда нас всех удача,
Хочу Вам это показать.

Собрал продукты воедино,
Белый лук, сырок и тыква,
Повара не бывает лучше, чем мужчина,
Нужна лишь рядом Эвридика!

Продукты:

Лук белый 200 г;
Тыква 300 г;
Зелёный горошек консервированный 250 г;
Яйца варёные 6 шт. /330 г;
Соус/в составе: куркума, орегано, базилик, мускатный орех, соль, растительное масло, вода/ 50 г;

Сыр плавленый 80 г;
Растительное масло 60 г;
Соль по вкусу.

Время приготовления 40 минут (с учётом подготовки продуктов).

Пищевая ценность блюда 128 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

В разогретую сковороду налить небольшое количество растительного масла и начать тушить на небольшом огне мелко нарезанный белый лук.

Для ускорения тушения лука следует подлить немного кипячёной воды и тушить под крышкой практически до полной готовности.

Минут через 15 в процессе тушения, выложить тыкву, нарезанную на мелкие кубики и продолжить тушение.

Через 10–15 минут добавить соус в составе: куркума, орегано, базилик, мускатный орех, соль, растительное масло, вода/ 50 г. и высыпать банку консервированного зелёного горошка. Тщательно размешать и прикрыть сковороду крышкой на несколько минут.

Заранее отваренные яйца разрезать не половинки и выложить на тушёные овощи.

Натёртый на мелкой тёрке сыр, насыпать поверху яиц, сковороду прикрыть крышкой и томить до полного растекания (плавления) по всей поверхности содержимого сковороды.

Блюдо приправить зеленью и можно подавать к обеду. Приятного аппетита!

Картофельная запеканка без обжарки. Вкусно и Полезно

Готовлю блюдо без обжарки,
Его я буду запекать в сковороде,
Полезнее для нашего желудка,
И не старайтесь уличить меня не в правоте!

И плюсом будет простота в готовке,
Количество продуктов — по пальцам посчитать,
А дело лишь в желанье и сноровке,
Вкуснее запеканку — ну очень сложно отыскать!

Рецепт возможно и не новый,
Но предлагаю на заметку взять,
На спор готов поставит я целковый,
Что иногда о нём Вы будете мечтать!

Продукты:

Отварной картофель 400 г;
Отварная морковь 100 г;
Яйца 4 шт.;
Растительное масло 60–80 г;

Мука 120 г;
Молоко 200 мл;
Соль по вкусу.

Время приготовления (включая подготовительные работы) 50–60 минут.

Пищевая ценность блюда 180 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

В начале приготовления блюда отварить картофель и морковь и, отложить до полного остывания.

В приготовленную ёмкость разбить несколько куриных яиц хорошо взболтать и долить стакан молока. Добавить небольшое количество растительного масла, посолить и тщательно размешать.

В яично-молочную смесь засыпать (порционно) муку и снова основательно размешивать.

Смесь довести до получения консистенции «жидкой сметаны».

На разогнутую сковороду налить небольшое количество растительного масла, немного разогреть и выложить, ранее отваренные овощи — картофель и морковь. Сковороду прикрыть крышкой и разогревать на среднем огне 10–15 минут. При этом в течение этого времени, периодически, помешивать овощи, чтобы избежать пригорания.

Разогретые овощи залить «миксом» из яиц, молока и муки, прикрыть сковороду крышкой, выставить небольшой огонь и запекать 15–20 минут.

Выпеченный блин выложить из сковороды на блюдо, разрезать его на порционные куски и подать к завтраку или ужину.

Приятного аппетита!

Вторые блюда

Низкокалорийная запеканка — куриная грудка с овощами.
На желудке легко и настроение прекрасное

Я не факир и не волшебник,
Домашний повар-кулинар,
Пора бы написать учебник,
Элементарно организовать себе пиар.

Легко готовлю я любое блюдо,
Ни что не составляет мне труда,
Друзья, признаюсь Вам прилюдно,
Это моё хобби и моя игра!

Сегодня покажу такой рецепт,
Который небывалый вызовет восторг,
Мой вариант примите как концепт,
Он прозвучит как зажигательный аккорд!

Широкий в нём набор полезных овощей,
Нежнейшее филе куриной грудки,
И молока стаканчик пополней,
Да не забудь добавить специй в промежутке!

Калорий мало, а полезных витаминов море,
И для здоровья и для стройности фигуры,

Продукты нужные и важные в наборе,
Прошу откушать и не чурайтесь этой процедуры!

Продукты:

Куриная грудка 500 г;
Пекинская капуста 700 г;
Картофель 500 г;
Перец болгарский 150 г;
Яйца 6 шт.;
Молоко 1 стакана (200 мл);
Растительное масло (можно сливочное) 5—10 г;
Базилик Орегано (любые специи по желанию и по вкусу);
Укроп, петрушка (количество по вкусу);
Соль по вкусу.

Время приготовления 45–60 минут (в зависимости от состояния и качества духовки).

Блюдо низкокалорийное — пищевая ценность блюда 76 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Перед началом процесса приготовления блюда мелко нарезать овощи (пекинская капуста, картофель, перец болгарский) и мясо небольшими кусочками.

В подготовленную керамическую или металлическую посудину (ёмкость для запекания), предварительно смазанную растительным маслом, послойно засыпать овощи (пекинская капуста, картофель, перец болгарский) и верхним слоем уложить мясо. Мясо посыпать специями.

Затем подготовить смесь из яиц и молока, тщательно взболтанную в блендере (можно вручную венчиком). Подготовленной смесью залить продукты, уложенные в ёмкость для запекания, и отправить запекаться в духовой шкаф духовки при температуре 180–200 град. (ориентируйтесь на свою духовку) на 40–45 минут.

Результат не заставит Вас разочароваться.

Приятного аппетита!

Перловка по оригинальному рецепту. Семь раз подряд и получишь результат

Чтобы любое блюдо приготовить,
Нужен продуманный рецепт и чёткий план,
Набор продуктов надо подготовить,
И всё гораздо проще, чем разработанный фортран.

Семь раз отмерь и лишь один — отрежь,
Мудрость народная гласит!
В своём меню закройте брешь,
И это Вас совсем не затруднит!

Попробуйте сготовить блюдо из перловки,
Да так, чтоб было вкусно — пальчики оближешь,
Готовить просто, без особой тренировки,
И всё получится когда к работе ты не ровно дышишь!

Поэтому смотри и смело повторяй,
Такой рецепт — у повара всегда в кармане,
Мою методу оцени, готовь и меньше размышляй,
И будет супер, как у Джорджио Армани!

Продукты:

Перловка 350 г;
Лук репчатый 150 г;
Морковь 250 г;
Растительное масло 70 мл;
Специи по вкусу (паприка, кориандр);
Соль по вкусу;
Вода (кипячёная) горячая 1000 мл.

Время приготовления 60–70 минут (без учёта подготовки продуктов).

Пищевая ценность блюда 140 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Сухую перловую крупу высыпать в стеклянную посудину с крышкой (можно подобрать любую удобную для Вас ёмкость) и залить крутым кипятком, прикрыть крышкой на пять минут. По прошествии указанного времени, воду с перловкой перелить в дуршлаг (сито) и промыть под проточной водой.

Такую процедуру проделать семь раз подряд. Перловая крупа после семи циклов набухнет и увеличится в объёме в три-четыре раза, при этом после последнего цикла вода становится прозрачной.

Этот способ (метод) приготовления перловой крупы позволяет сохранить в ней все витамины.

В пятиминутных перерывах нарезать лук и морковь, затем в разогретой сковороде с растительным маслом потушить овощи до полуготовности.

Разбухшую перловку освободить от воды и пересыпать в сковороду с овощами, прикрыть крышкой и готовить на среднем огне до готовности перловой крупы (25–35 минут).

В процессе готовки периодически необходимо размешивать содержимое сковороды.

Результат Вас не разочарует.

Приятного аппетита!

Грибы под лимоном. Блюдо на все времена

В кулинарии эксперимент — большое дело,
И этим делом я сейчас займусь,
Готовя блюдо, нет фантазии предела,
Ну а теперь к приготовлению вернусь.

Грибы с картошечкой — как это вкусно,
А овощное ассорти, политое лимоном,
Любуйтесь как готовлю я весьма искусно,
При этом не буду я тягаться с гением Ньютона!

Всё любят вкусненько покушать,
Другого мнения нет, и это правильно друзья,
Предлагаю внимательно смотреть и слушать,
Ну что поделать, такая сущность бытия!

Продукты:

Грибы шампиньоны 300 г;
Картофель 150 г;
Морковь 150 г;
Лук 200 г;
Яблоки 300 г;
Свежевыжатый сок лимона 50 мл;

Растительное масло 50–70 мл;
Соль по вкусу.

Время приготовления 60–70 минут (без учёта подготовки продуктов).

Пищевая ценность блюда

94 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Мелко нарезанные грибы шампиньоны обжарить в сковороде до полной готовности.

За 10 минут до завершения жарки грибов, в сковороду забросить нарезанные мелкими кубиками сладкие яблочки и обжаривать их до румяного цвета.

Отдельно пожарить картофель, нарезанный соломкой. В обжаренный картофель добавить ассорти нашинкованных овощей — лук и морковь и, тушить на небольшом огне до полной готовности овощей.

Для формирования блюда выложить на большую керамическую тарелку грибы и обжаренные овощи, не смешивая их в общую массу, и полить содержимое тарелки свежевыжатым соком лимона. Зелень станет витаминизированным украшением этого кулинарного шедевра.

Приятного аппетита!

Блюдо из одних яиц. Фантастика! Всего один продукт, а вкусно то как!

Так получилось, что в Японии я не был никогда,
О японской кухни мало знаю,
Рецепт увидел в общем-то случайно и это не осталось без следа,
Да, это блюдо необычно, его уже готовил я и это подтверждаю!

Готовлю это блюдо из одних яиц,
Других ингредиентов попросту не надо,
Оно не хуже итальянской пиццы,
А сколько в этом блюде аромата!

Смотрите, сплошная эстетика и красота,
Готовить надо и следует откушать,
Япония конечно необычная страна,
А их рецепты, все стереотипы рушат!

Продукты:

Яйца 5 шт.;
Сливочное масло 20 г (можно применить растительное

масло);

Соль по вкусу.

Время приготовления (включая подготовительные работы) 30 минут.

Пищевая ценность блюда 200 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Содержимое куриных яиц (белок и желток) разделить и взбить в отдельных ёмкостях.

Желток пожарить на сливочном масле до состояния эластичного блина. Жарить желток надо на медленном огне, чтобы не допустить подгорелости нижней части блина.

Затем, взбитый белок до стоячих пиков, выложить на желтковый блин, закрыть крышкой и выпекать до готовности белковой массы.

В завершении, разрежьте «пирог» на две равные части и сложите одну часть на другую белковой стороной. Закройте «пирог» крышкой на 5 минут. После пятиминутной паузы нарежьте пирожок на части, комфортные для употребления, разложите на тарелки и… приятного аппетита.

Голень индейки с картофелем в рукаве. Праздничное блюдо в честь для Защитника Отечества

Мужчинам это блюдо посвящаю,
А женщинам намётку подарю,
К столу на праздник приглашаю,
Всё как положено по календарю.

Сегодня праздник Наш — защитника Отечества,
Встречать его желаю не в земляках и окопах,
В кругу семьи, родных, друзей должна быть встреча,
И в наших собственных домах!

Поднимем тост за мир на всей земле,
За жизнь, за радость и за смех детей,
В одном летим мы корабле,
За то, чтоб люди жили счастливо и подружней!

Продукты:

Голень индейки 3 шт. (1,5 кг);
Картофель 1,5 кг;
Растительное масло 50 г;

Соль по вкусу;
Горчица по вкусу;
Кориандр по вкусу;
Перец чёрный душистый по вкусу.

Время приготовления 120 минут (с учётом подготовки продуктов для запекания);

Пищевая ценность блюда 187 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Перед началом приготовления блюда тщательно промыть голени индейки, пропитать небольшим количеством соли (по вкусу), смазать горчицей (лучше домашнего приготовления) и оставить мариноваться на 30 минут.

Картофель очистить от кожуры, порезать на небольшие ломтики и некоторое время (те же 30 минут) подержать в холодной отфильтрованной воде.

Воду слить. посыпать картофель специями и хорошо перемешать.

В рукав для запекания уложить картофель, поверх него разместить голени индейки.

В рукаве оставить свободное пространства для возможного увеличения объёма запекаемых продуктов. Рукав крепко завязать по краям для сохранения бульона, который образуется в процессе запекания.

Упакованные продукты (полуфабрикаты) поместить в холодную духовку и запекать в течение 90 минут при 200 град.

Вкусное и аппетитное блюдо в самый раз к праздничному столу.

Приятного аппетита!

Тыква, фасоль и морковка — к здоровью путёвка

Мы каждый день печёмся о своём здоровье,
И это правильно, об этом надо говорить,
Как хорошо лежать на солнышке и плавать в море,
Ещё необходимо правильно питаться и вкусности полезные варить.

В моём меню такое блюдо есть,
Его сейчас Вам покажу и с Вами поделюсь,
И блюдам разным его Вы захотите предпочесть,
Я это точно знаю и потому совсем не удивлюсь!

Морковка, тыква и фасоль, как много витаминов и калорий,
Об этом знают все и Вы конечно тоже,
Продукты эти претерпели множество историй,
Такое блюдо приготовить каждый сможет.

Питайтесь по моим рецептам и будете здоровы,
И чтобы очередные вкусности не пропустить,
На мой канал Вы в гости заходите, а если подписаться Вы готовы,
Я буду очень рад, что множество полезной информации могу Вам предложить!

Продукты:

Тыква 300 г;
Фасоль консервированная 200 г;
Морковь 100 г;
Лук белый 100 г;
Яйца 6 шт. /330 г;
Молоко 200 мл;
Сыр плавленый 100 г;
Растительное масло 50 г;
Вода 50 мл;
Соль по вкусу.

Время приготовления 70 минут (с учётом подготовки продуктов).

Пищевая ценность блюда 147 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Очищенные от кожуры овощи (морковь, тыква) натереть на мелкой тёрке.

Лук мелко нарезать и начать обжаривать на сковороде до золотистого цвета (минут 5–7). Обжаривать на растительном масле. Далее высыпать морковь в сковороду, уменьшить силу огня, накрыть сковороду крышкой и тушить в течение 5 минут. Через пять минут добавить в сковороду натёртую тыкву и тушить под крышкой в течение 20 минут. Через 10 минут посолить содержимое сковороды, подлить 40–50 мл воды и продолжить тушение. По прошествии указанного выше времени, выложить в сковороду банку готовой белой фасоли и готовить ещё 5 минут.

Параллельно с процессом тушения взбить яйца с молоком, подсолить по вкусу и залить яично-молочную смесь в сковороду после окончания тушения. Десяти минут будет достаточно для превращения содержимого сковороды в воздушный блин с приятным ароматом.

В завершении готовки натереть плавленый сыр на мелкой тёрке и посыпать им готовую запеканку. Через 5 минут сыр растечётся по поверхности запеканки и блюдо готово.

Приятного аппетита!

Колбасный блокбастер. Ветчинно-рубленная колбаса

Посетить решил я магазин,
А цель была одна — купить колбаски,
Но тут же экстренно притормозил,
Могу ведь потерпеть фиаско!

Ассортимент колбас широкий,
О качестве хотел бы умолчать,
Об этом всё поймёте в эпилоге
Предпочитаю свой рецепт тачать!

Хоть не сапожник я и не портной,
Всего лишь дел колбасных мастер,
Смотрите и повторяйте всё за мной,
И в результате получите блокбастер!

Такой шикарной колбасы на прилавках магазинов нет,
Она ещё вкусней, когда готовите Вы сами,
Вот в эпилоге мой квалифицированный ответ,
Варите колбасу со мною вместе и будем добрыми друзьями!

Продукты:

500 г грудки индейки
1 кг бёдер индейки
250 мл молока
2 ч. л. паприки
30 г соли
½ ч. л. мускатного ореха
4 ст. л. крахмала
1 ст. л. горчицы
1 ч. л. кориандра (по желанию)

Время приготовления 24 часа (с учётом подготовки продуктов для запекания);

Пищевая ценность блюда 143 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Из килограмма бёдер индейки приготовить фарш. Нарезанные кусочки бёдер индейки уложить в блендер посолить, добавить специи, крахмал, не горькую горчицу (домашнего приготовления) и залить молоком. Содержимое ёмкости блендера тщательно размолоть и переложить в посудину с крышкой.

Грудки индейки нарезать на мелкие полосочки и смешать с фаршем из бёдер индейки. Приготовленный колбасный фарш поместить в холодильник (можно во фреш зону) на 12 часов для созревания.

После указанного времени плотно забить созревший фарш в натуральную (коллагеновую) оболочку, определиться с размером колбасного изделия (по длине и толщине) и крепко завязать узлами по краям колбасной упаковки, подкрепив узлы нитками. Размер изделия необходимо подобрать по размеру ёмкости (кастрюли), в которой полуфабрикат (изделие) будет вариться.

Уложить колбасное изделие в кастрюлю, налить подогретую до 45 градусов воду, ориентировочно до середины изделия (толщину изделия выбирайте по усмотрению) и ёмкость поставить в духовой шкаф духовки, установить температуру 150 градусов и варить полтора часа.

Сваренную колбасу остудить и положить в холодильник на 10–12 часов для полного созревания. Колбаса готова.

Приятного аппетита!

Блинчики с начинкой из куриных желудков. Широкая масленица

Люблю я окончание зимы —
Масленица широкая грядёт,
А значим будут вкусные блины,
Отказаться от которых, вряд ли кто рискнёт!

А блинчики с начинкой, это же какое чудо,
Начинку каждый выбирает сам,
Готовлю с удовольствием такое блюдо,
И предлагаю это сделать Вам!

Праздник масленицы в преддверии весны,
А это значит много солнца и тепла,
Такие торжества пришли из старины,
И в эти праздничные дни, нет повара приятней ремёсла!

Традиции, все счастливы и рады,
И то, что Вы на мой канал пришли,
И ждёт нас всех чудесная награда,
Широкая масленица и вкусные блины!

Продукты:

Начинка:

Фарш из куриных желудков 600 — 1000 г;
Лук репчатый белый 400 г (3 шт.);
Масло растительное 60 мл (или по вкусу).

Тесто для блинов:

Молоко 500 мл;
Горячая вода (кипяток) 100 мл;
Яйца 3 шт.;
Растительное масло 2 ст/л (40 мл);
Мука 200 г;
Соль по вкусу;
Сахар по вкусу.

Время приготовления (включая подготовительные работы) 90 минут.

Пищевая ценность блюда 145 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Фарш для начинки.

Куриные желудки тщательно промыть под проточной водой, отделить от жёстких шкурок и сварить до полной готовности. Остудить и затем пропустить через мясорубку с самыми мелкими отверстиями в решётке.

Мелко нарезанный лук с фаршем обжарить в сковороде на растительном масле до золотистого цвета.

Тесто для блинов.

В пол-литра молока добавить 100 мл горячей кипячёной воды, добавить три сырых яйца, налить две столовые ложки растительного масла и тщательно взбить смесь венчиком или погружным блендером. Посолить и добавить сахару по вкусу.

200 граммов муки небольшими порциями добавлять в молочно-яичную смесь и тщательно взбивать.

Нажарить блинов и порционно готовый фарш завернуть в готовые блины.

При желании блинчики обжарить на сливочном масле до приятного золотистого вида с хрустящей корочкой.

Блюдо готово. Смета добавит приятные вкусовые ощущения.

Приятного аппетита!

Котлеты и вермишель. Полнейший кайф от вкуса и это не удивительно

Есть блюда, от которых полный кайф,
Кладёшь кусочек в рот и улетаешь,
Теперь ты точно ощущаешь супер драйв,
Но как сготовить это чудо, пока ещё не знаешь.

Смотри как это блюдо я готовлю,
Рецепт несложен, но надо следовать по этому пути,
Покушать вкусно, разве Вам не повод,
Такое чудо, не поленись, сготовить захоти!

Возьми побольше разных овощей,
Нарежь помельче и сготовь подливу,
Про мясо не забудь — вперёд и не робей,
Получится всё вкусно и красиво!

А вот и результат, такой и должен быть,
Вермишель, подлива и шикарная котлета,
Все, кто поест, захочет похвалить,
Перехватите эту эстафету!

Продукты:

Фарш (индейка или говядина) 500 г;
Лук 200 г;
Морковь 150 г;
Болгарский перец 2 шт. — 150 г;
Вермишель (твёрдые сорта пшеницы) — 400 г;
Растительное масло (или сливочное) 60 г;
Специи по вкусу;
Зелень (количество по вкусу);
Соль по вкусу.

Время приготовления (включая подготовительные работы) 1 час 30 минут.

Пищевая ценность блюда 173 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

При приготовлении фарша использовать следующие компоненты (продукты и специи):

мясо индейки, лук, яйцо, вымоченный в молоке хлеб, соль, перец, зира, паприка.

Из тщательно перемешанных продуктов сформовать котлеты (форму и размер котлет определите по собственному желанию) и обжарить на растительном масле до полуготовности.

Далее необходимо приготовить подливу. Мелко нарезанные овощи (лук, морковь и болгарский перец) обжарить на растительном масле также до полуготовности.

На обжаренные овощи выложить котлеты, полить томатным соусом, приготовленным из свежих помидоров (по желанию используйте томатную пасту), сковороду закрыть крышкой и продолжить готовить до полной готовности. В процессе готовки следует не забывать солить (солим по вкусу).

Лучшим вариантом гарнира предлагаю использовать вермишель, желательно из твёрдых сортов пшеницы. При этом выбирайте гарнир исходя из собственных предпочтений.

Приятного аппетита!

Хрустящая картофельная фритата без яиц

Зашёл я как-то в итальянский ресторан,
В меню красивое название — фритата,
Поднял глаза, а камергере примчался словно ураган,
И прозвучало это слово как кантата!

Наверное, вкуснее блюдо не едал,
Картошечка с поджаркой аппетитной,
Когда рассказывал друзьям — не врал,
В том ресторане это блюдо являлось карточкой визитной.

Нашёл рецепт и стал готовить,
Мне не терпелось получить такой же результат,
И получилось супер — не буду пустословить,
Чему я был несказанно как рад!

Продукты:

1,0 кг картофеля; 50 гр. муки; 100 мл. растительного масла; Одна чайная ложка соли с верхом; Специи по вкусу.

Время приготовления (включая подготовительные работы) 60–70 минут.

Пищевая ценность блюда 159 калорий на 100 г продукта

(расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Для приготовления этого блюда желательно использовать картофельные клубни небольшого размера.

Нарезанный картофель кругляшками по результату готовки будет иметь более эстетичный вид, чем если бы нарезка клубней выполнялось хаотично.

Нарезанный картофель выложить в сравнительно большую ёмкость, смешать с мукой и растительным маслом, посолить и добавить специи по вкусовым предпочтениям.

Перемешанные продукты выстоять в течение 15–20 минут. Далее, в сковороде разогреть растительное масло и, обжаривать картофельно-мучную смесь до приятного золотистого цвета. Сформировавшийся картофельный блин аккуратно перевернуть на другую сторону и обжаривать до окончательной готовности блюда, именуемое картофельной фритатой.

Приятного аппетита!

Колбаса-колбаска — это просто сказка

Возможно, я колбасных дел не мастер,
Но свой рецепт, я сочинил,
И, может быть, состряпал кластер,
И результат отменный получил!

Продуты, те, что на экране,
Вы можете на рынке закупить,
Да не держите денежки в кармане,
И попытайтесь их в колбаску превратить!

Готовить колбасу не быстро,
Терпением надо запастись,
Не опускай же руки — будь ты оптимистом,
И с предвкушением результата — активно потрудись!

Нарезка на тарелке — готова колбаса,
Уже серьёзно разгулялся аппетит,
С восторгом зазвучали голоса,
Попробуйте сготовить — итог Вас бесконечно удивит!

Продукты:

Мясо: свинина — 800 г, говядина — 300 г (соотношение мяса по собственному желанию);

Соль — 20 г;

Паприка — 2 чайные ложки;

Кориандр — 1 чайная ложка;

Мускатный орех — 0.5 чайной ложки;

Горчица (слабая) — 1 столовая ложка;

Крахмал — 4 столовые ложки;

Молоко — 250 мл.

Время приготовления (включая подготовительные работы) 30 часов.

Пищевая ценность блюда 227 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления

Мясо пропустить через мясорубку два раза.

Добавить соль, крахмал, специи и тщательно размешать.

Фарш выдержать в холодильнике (во фреш-зоне) в течение 18–20 часов.

Колбасную смесь вложить в натуральную (коллагеновую) оболочку.

Время готовки (варки) колбасы 90 минут на среднем огне, не забывая при этом поддерживать температуру воды 80*С во временном интервале.

После варки, колбасу сразу же поместит в холодную воду (периодически меняя воду) до полного остывания колбасного изделия.

Затем основательно просушить колбасу и поместить её в холодильник на 10–12 часов.

Далее можно употреблять в пищу.

Процесс изготовления колбасы не сложный, но требует определённого времени…, но зато Вы получаете качественный и очень вкусный продукт.

Приятного аппетита!!!

Тушёные кабачки с индейкой. Все, кто за стройную фигуру

Если есть желанье похудеть,
Милости прошу на мой канал,
Смысл лишь в том, что надо захотеть,
Решенье принял и погнал!

Главный овощ это кабачок,
Всё остальное лишь для вкуса,
Уверен, повар ты не слабочок,
Ведь в результате много плюсов!

Овощи не жарим, их мы просто тушим
Мясо, как сказал я выше, только лишь для вкуса,
Надо быть не равнодушным,
Как сказал я выше, сложится всё в плюсы!

За минуту, за другую, не забудем про лимон,
В этом вся изюминка,
И тогда с кислинкой будет Вам бульон,
Для такого блюда, это вроде тюнинга!

Всё готово, проба снята,
Будет стройная фигура,
Поздравляю Вас девчата,

Кто готовит это блюдо, поступает мудро!

Продукты:

Мясо индейки 500 г;
Кабачки 800 — 1000 г;
Картофель 600–800 г;
Лук 200 г;
Морковь 150 г;
Растительное масло для обжарки 80 г;
Сок лимона 50 мл;
Сахар 1 чайная ложка;
Зелень (количество по вкусу);
Соль по вкусу.

Время приготовления блюда (ориентировочно) 60–70 минут.

Пищевая ценность блюда 84 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Мясо индейки нарезать небольшими кусочками и начать обжаривать на среднем огне, используя растительное масло.

Овощи, предлагаемые к данному блюду, нарезать небольшими кубиками и начать обжаривать вместе с мясом.

При этом, сначала мясо довести до полуготовности, а затем с интервалом в 5—10 минут, обжаривать овощи в следующей последовательности — лук, морковь, кабачок и картофель. За несколько минут до завершения процесса готовки, содержимое кастрюли (сковороды или казана) залить свежевыжатым соком лимона. Посаливать желательно небольшими порциями, чтобы не допустить пересол.

Чайную ложку сахара добавить в блюдо перед заливкой лимонного сока. Петрушку и укроп забросить за 2–3 минуты до того, как снять кастрюлю с огня.

Приятного аппетита!

Необычный плов, но вкусный невероятно!

Вы встречали в плове тыкву и капусту,
Предлагаю блюдо — это необычно,
Плов такой готовил я — это очень вкусно,
Даже если Вам покажется — не совсем привычно.

Веганы меня похвалят — будут очень рады,
Кто-то скажет плов без мяса — это не логично,
Для любых фантазий нет у нас преграды,
А давайте поготовим — будет всё отлично!

Капусту в плов кладем цветную,
Луку предлагаю класть побольше,
Но ни в коем случае — морскую,
Жарим до кондиции — не дольше!

Для большой семьи — большой казан,
Для соседей и друзей,
Рис купите крупный — пару килограмм,
Хватит всем — для Вас и для гостей!

Аромат по всей квартире,
В холе и на лестничной площадке,
Раздвигайте стол пошире,
Всем хватает мест — значит всё в порядке!

Продукты:

Рис 500 г;
Морковь — 200 г;
Лук — 300 г;
Тыква 200 г;
Цветная капуста — 400 г;
Чеснок по вкусу;
Растительное масло 100 мл;
Соль адыгейская по вкусу.

Время приготовления 70 минут (с учётом подготовки продуктов).

Пищевая ценность блюда 156 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

«Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Готовить плов желательно в казане, но, если у Вас нет казана — готовьте в кастрюле с толстым дном.

Обжаривать овощи в определённой последовательности с интервалом выкладывания в 10 минут: лук, морковь, тыква, цветная капуста и чеснок.

В хорошо разогретый казан налить растительное масло, разогреть до достаточно горячего состояния и начать обжаривать в последовательности, указанной выше по тексту.

После заброски цветной капусты налить в казан полстакана (100–120 мл) воды, закрыть казан крышкой и продолжать уже не обжаривать, а тушить овощи в течение 20 минут.

До заливки воды — овощи посолить адыгейской солью (можно обычной) по вкусу. Бульон попробовать и при необходимости подсолить.

В завершении приготовления плова выложить в казан, хорошо промытый под проточной водой рис, тщательно перемешать его с овощами, закрыть казан крышкой, крышку утеплить толстым полотенцем, перевести конфорку на медленный огонь и продолжить процесс готовки ещё 35–40 минут.

После завершения готовки, содержимое казана основательно размешать и выложить на керамическое блюдо — восточное название ляган.

Приятного аппетита!

Самый вкусный Кавардак это тот, который Вы приготовите сами

Чудесных блюд готовят много разных,
Но кто не любит кавардак,
На каждый день, а можно и на праздник,
Его готовят просто, а именно вот так:

Картошки надо пару килограмм,
Мясца конечно же не мало,
Секрет готовки — всем нам по зубам,
Готовим так, чтоб сердце согревало!

Готовить лучше в чугуном казане,
В нем дольше держится тепло,
Купите — не опустеет в портмоне,
Нести из магазина совсем не тяжело.

Отвлёкся я от главной цели,
Продукты мелко нарезаем,
Они уже обжариться успели,
Готовим по рецепту — не скучаем!

Про зелень тоже не забудем,
В ней витаминов много разных,
Животик подтяни, выпячивая груди,

Победу через несколько минут отпразднуй!

Готово блюдо — кавардак,
Мы правильно сварили,
Кто приготовил — тот смельчак,
Мы чудо-блюдо сотворили!

Продукты:

Мясо индейки (говядина или свинина по желанию) 1200 г;
Картофель 2000 г;
Лук 600 г;
Морковь 200 г;
Помидоры 600 г;
Перец болгарский 300 г;
Масло растительное 100 мл;
Зелень (количество по вкусу);
Соль Адыгейская по вкусу.

Время приготовления блюда (ориентировочно) 60–70 минут без учёта подготовительных работ. Пищевая ценность блюда 84 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Первым этапом приготовления блюда идёт подготовка продуктов:

Нарезка мяса на небольшие кусочки;

Нарезка овощей: лук мелко нарезать; морковь натереть на крупной тёрке (возможна и нарезка — по желанию); картофель, помидоры и болгарский перец нарезать небольшими кубиками.

Готовить надо в казане. В хорошо разогретый казан налить растительное масло и нагреть его до горячего состояния. Выложить лук и обжаривать до прозрачно-золотистого цвета.

Следующим продуктом, который должен попасть в казан, это мясо.

Обжаривать мясо с луком необходимо с целью пропитки мяса луковым соком, что придаст вкусу блюда особый аромат.

На 3–5 минут казан прикрыть крышкой и дать мясу выпустить сок. Последующая обжарка вести в открытом виде —

мясо должно жариться, но не вариться.

После приобретения мясом золотистого цвета, в казан выложить морковь и болгарский перец и продолжить обжарку ещё в течение 10–12 минут. По истечении обозначенного времени, в казан выложить помидоры и продолжить обжаривание в течение нескольких минут.

Пришло время посолить содержимое казана. Солить по вкусу и желательно адыгейской солью, в составе которой присутствует чеснок, орегано и тимьян.

При желании можно солить обычной солью и добавлять специи по вкусу.

Последним этапом выложить в казан картофель и залить горячей кипячёной водой, да так, чтобы уровень воды превышал уровень содержимого казана на один-полтора сантиметра, закрыть казан и варить до готовности картофеля (ориентировочно 15–20 минут).

Не забывайте пробовать картофель, чтобы его не переварить, иначе кавардак может превратиться в кашу с мясом.

По готовности приправьте блюдо зеленью, дайте постоять под крышкой 3–4 минуты и можно приступать к обеду.

Приятного аппетита!

Ленивые вареники

Такое блюдо хочется готовить,
Без заморочки, хлопот и труда,
Не буду много пустословить,
Отправлюсь-ка на кухню господа!

Возьму картошку, яйца, тыкву,
Стакана два муки пшеничной,
Минуточку подумаю и начинаю битву —
Вареник приготовлю алогичный!

Сварю картошку, яйца болтану,
Намну пюре и тыковку натру,
В процессе блендер загружу,
При этом не забуду про муку.

Пока готовлю полуфабрикат,
А на плите уже вода кипит,
Не нужен нам сертификат,
Ведь это Вам не общепит!

Конгломерат продуктов смешен,
Сырьё комочками бросаем в кипяток,
Результат уверен — неизбежен,
Поставим это блюдо на поток!

Продукты:

Картофель отварной 400 г;
Тыква отварная 200 г;
Яйца 3 шт.;
Мука 300 г (2 стакана);
Соль по вкусу (1 ст/л).

Время приготовления (включая подготовительные работы) 40–50 минут.

Пищевая ценность блюда 165 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Отварить картошку с тыквой и размять их в однородное пюре. Добавить желток, и специи, посолить и тщательно перемешать, всыпать муку и сделать тесто.

Раскатать его тонкой колбаской, нарезать на шайбочки и варить их в кипящей воде до готовности.

Приятного аппетита!

Хорошее предложение для корректировки веса

Хотим мы все иметь красивую фигуру,
При этом кулинаром можешь ты не быть,
Ну например, накачивай свою мускулатуру,
Меню полезное попробуй раздобыть.

Но есть и путь попроще, в канал мой загляни,
Полезных предложений не много и не мало,
Но, предложенный рецепт, ты всё же оцени,
При этом чтобы Ваше кредо не страдало!

А если к решению проблемы разумно подойти,
Можно приготовить здоровую и вкусную еду,
И в ней полезных витаминов ассорти,
Я однозначно к Вам на помощь с радостью приду!

Продукты:

Капуста 1500 г;
Мясо индейки 500 г;
Лук репчатый 300 г;
Морковь 100 г;

Помидоры 300 г;
Чеснок 20 г;
Яблоки 150 г;
Растительное масло 40 г;
Соль по вкусу;
Специи (любые по вкусу);
Зелень (петрушка, укроп) по вкусу.

Время приготовления 1 час 30 минут (с учётом подготовки продуктов).

Пищевая ценность блюда 59 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Это блюдо предпочтительнее готовить в чугунном казане.

В разогретый казан налить растительное масло, разогреть его и начать обжаривать мясо.

Через 5 минут, когда мясо выпустит сок, выложить мелко нарезанный лук и тёртую на крупной тёрке морковь.

Далее обжаривать до полуготовности, минут 15–20.

Затем выложить свежие помидоры и обжаривать ещё минут 10–15.

Следующим этапом выложить мелко нарезанную капусту и готовить до готовности капусты под крышкой.

За 10 минут до завершения процесса готовки, забросить мелко нарезанный чеснок и яблоки.

Перед употреблением необходимо дать блюду постоять вне огня 10–15 минут под закрытой крышкой для усиления аромата.

При желании можно приготовить гарнир, например: рис.

Блюдо готово. Приятного аппетита!

Тёртая картошка и полное лукошко

Картошку полюбили со времён Петра,
Теперь без этого плода и ни туда, и ни сюда,
Из картошки всё готовим вкусно,
Если в доме нет её, становятся немного грустно.

Сготовить можно море разных блюд,
Получится у каждого, но если ты конечно не верблюд!
Какие клубни — просто красота!
Готовлю я сегодня из картошки неспроста!

Все знают — овощной набор полезен,
Поел картошку и полное отсутствие депрессий!
Такое свойство у этого плода,
От настроения плохого не будет и следа!

Продукты:

Картофель 500 г;
Морковь 150 г;
Грибы шампиньоны 150 г;
Овсянка 100 г;
Растительное масло 50–70 мл;
Специи по вкусу;

Соль по вкусу.

Время приготовления 50–60 минут (с учётом подготовки продуктов).

Пищевая ценность блюда 145 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Перед началом приготовления блюда следует подготовить полуфабрикаты продуктов.

Натереть овощи — картофель и морковь на крупной тёрке.

Грибы и овсяные хлопья размельчить в блендере.

Картофель, морковь и грибы смешать в единую массу, добавить взбитые яйца, посолить по вкусу и добавить специи. Количество специй по вкусу.

Далее, небольшими порциями, вмешивать овсяную муку в заготовленную овощную смесь.

Из полученной овощной смеси вылепить котлеты и обжарить в растительном масле.

К котлетам приготовить гарнир (по желанию).

Блюдо готово. Приятного аппетита!

Подлива, о которой мечтает каждый

Говорят мечтать не вредно,
Но помечтав, начну готовить,
И то, что Вам я покажу, совершенно не секретно,
Смотрите, не буду больше пустословить.

Подлива, которую начну ваять,
Творить как скульптор, как художник,
Смотрите, я начал лук строгать,
Совсем не нужен мне помощник.

Всё получилось — красота!
А вкусно сложно описать,
Я сделал это неспроста,
Уже и Вам пора начать!

Продукты:

Мясо индейки 500 г;
Морковь 300 г;
Лук репчатый 400 г;
Молоко 250 мл;
Мука пшеничная 50 г;
Растительное масло 100 мл;

Зелень по вкусу;
Соль по вкусу.

Время приготовления 1 час 20 минут (с учётом подготовки продуктов).

Пищевая ценность блюда

123 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Мелко нарезанный лук обжарить в сковороде (казане) до золотистого цвета, добавить натертую на крупной тёрке морковь и продолжить обжарку овощей до полуготовности.

Через 15–20 минут выложить, нарезанное небольшими кусочками, мясо и обжаривать до полной готовности.

Одновременно с этим готовится молочно-мучная смесь, которой заливается мясо-овощное жарево и вся эта, теперь уже подлива, готовится до полной готовности.

За несколько минут до снятия подливы с плиты добавить петрушку и укроп.

Подливой можно заправлять любой, по вашему желания, гарнир.

Приятного аппетита!

Как правильно варить вермишель

Вермишель варить не сложно,
Но делать это надо аккуратно,
А может быть и осторожно,
Я это покажу, надеюсь всем будет ясно и понятно!

В бурлящий в кастрюле кипяток,
Налейте немного растительного масла,
На три минуты таймер зарядите, чтобы сигнальный был гудок,
От кастрюли далеко не отходите!

И чтобы вермишель в процессе не слипалась,
Уже в готовом виде размешайте,
В тарелке чтобы рассыпалась,
Не игнорируйте мои советы — их однозначно применяйте!

Продукты:

Вермишель (твёрдые сорта пшеницы);
Лук репчатый (можно белый);
Масло растительное;
Масло сливочное;

Соль по вкусу.

Способ приготовления:

В кипящую воду засыпать вермишель и варить 3–4 минуты.

Сыпать вермишель в воду с постоянным помешиванием шумовкой.

По истечении времени варки, содержимое кастрюли пропустить через дуршлаг.

В освободившуюся кастрюлю положить сливочное масло (количество по вкусу) и начать размешивать вермишель вилкой до полного разрыхления.

Размешивать вермишель в несколько приёмов с интервалом в три минуты.

Ранее, мелко нарезанный лук, обжарить до готовности и выложить в кастрюлю с вермишелью и, хорошо (тщательно) размешать.

Вермишель готова к употреблению.

Гарнир, в виде рассыпчатой вермишели с луком, к любому блюду!

Приятного аппетита!

Овощное рагу с индейкой. Калорий мало и вкусно — пальчики оближешь

Покушал вкусно и пальчики оближешь,
Так поступаешь, когда ты дома, не в гостях,
И это правда, от меня другого не услышишь,
Не рекламируют такое в новостях.

Возможно это не этично, но кто же будет отрицать,
Такое делаешь когда безумно вкусно,
Но в переносном смысле можно и принять,
Прости за это нас Господи Иисусе!

Скажу по чести, готовлю вкусно, пальчики оближешь,
А это блюдо, врать не буду, просто лепота,
Я повторюсь, ты от меня другого не услышишь,
Ну согласитесь — такой шедевр, да просто вкуснота!

Продукты:

Капуста 1000 г;
Мясо индейки 450 г;
Лук репчатый 350 г;
Морковь 250 г;

Картофель 700 г;
Растительное масло 50 г;
Соль по вкусу;
Специи (любые по вкусу);
Зелень (петрушка, укроп) по вкусу.

Время приготовления 1 час 45 минут (с учётом подготовки продуктов).

Пищевая ценность блюда 73 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Овощи, выбранные для этого блюда (капуста, лук) мелко нашинковать. Морковь натереть на крупной тёрке. Не крупные клубни картофеля нарезать кругляшками толщиной 4–5 миллиметров.

Мясо разрезать на мелкие кусочки — по 1,5–2,0 см.

Капусту смешать с морковью немного подсолить и помять до появления сока.

Мясо смешать с луком, подсолить, добавить специй (по вкусу) и промариновать минут 15–20.

Готовить предпочтительно в чугунном казане (можно в кастрюле с толстым дном).

В разогретый казан налить 50–60 г растительного масла, подогреть в течение двух-трёх минут и выложить овощи и мясо слоями.

Первый слой — капуста с морковью, второй — мясо с луком и, третий слой — картофель.

Посудину закрыть крышкой и готовить до полной готовности 60–70 минут, периодически снимая пробу.

За три-четыре минуты до завершения приготовления вбросить щепотку, другую зелени и блюдо готово.

Приятного аппетита!

Горбуша — сам сготовил и с удовольствием покушай!

Я не рыбак и не охотник, но от рыбки отказаться сложно,
Кто ловит рыбку в речке, тому конечно же попроще,
Продукт купить сей в магазине можно,
Или если выловить получится у тёщи!

Но так или иначе, я предлагаю Вам рецепт,
Хорош он и точно будет вкусно — воспитан и врать не буду,
Я этим блюдом посылаю подписчикам привет,
Инструменты в руки, бегом на кухню и орудуй!

Сготовили, снимаем пробу и понимаем, что супер вкусно,
В этом себя не надо убеждать когда во рту всё тает,
А если что-то не сложилось — становится немного грустно,
Но будьте оптимистом — настоящий повар ошибок впредь не повторяет.

Продукты:

Горбуша — 400–500 г (количество в зависимости от аппетитов членов семьи);

Отварной картофель — три больших клубня;

Лук — одна большая головка;

Майонез домашнего приготовления — 100 г (см. на канале Татьяны Авровой — несколько рецептов);

Плавленый сырок — 1 шт. (80 г);

Зелень, специи — по вкусу.

Время приготовления блюда 40–50 минут (с учётом подготовки продуктов). Пищевая ценность блюда 146 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Отварить картофель и дать остыть. Нарезать лук полукольцами и ровным слоем уложить по дну противня. Рыбу горбушу (рыба любая по желанию), нарезанную порционными ломтиками выложить на лук по всей площади противня и немного подсолить (с учётом того, что в майонезе и сыре присутствует соль). Отваренный картофель натереть на крупной тёрке, высыпать на ломтики рыбы и залить майонезом (желательно домашнего приготовления). По верх слоя майонеза натереть на мелкой тёрке плавленный сыр или любой другой по желанию. Противень с продуктами отправить в духовой шкаф и запекать в заранее разогретой духовке (180–200) град. 20–25 минут. Блюдо готово.

Приятного аппетита!

Куриная печёнка готовиться не долго

Любая печень готовится недолго,
Такое блюдо возьмите на заметку,
Дом ароматом переполнен,
В такой момент становишься поэтом!

Когда я расскажу, как просто приготовить,
Не раз ещё Вы захотите повторить,
Не буду долго я глаголами палить,
Начну ваять, начну творить!

Продукты:

Печень куриная 500 г;
Перец болгарский 500 г;
Лук 200 г;
Помидор 150 г;
Растительное масло (или сливочное) 50–60 мл;
Зелень (количество по вкусу);
Соль по вкусу.

Время приготовления блюда (ориентировочно) с учётом нарезки продуктов 50–60 минут.

Пищевая ценность блюда 163 калорий на 100 г продукта

(расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Перед приготовлением блюда нашинковать овощи. Конфигурация нарезки овощей свободная (мелко, крупно, кубиками — как душе угодно), но необходимо помнить — мелко нарезанные овощи обжариваются быстрей и равномернее. В разогретую сковороду с растительным маслом выложить лук и обжарить до приятного золотистого цвета.

Далее выложить печёнку и обжаривать 3–4 минуты. Болгарский перчик и помидоры можно выложить одновременно. В процессе обжаривания блюдо солить по вкусу.

Количество укропа и петрушки, как всегда, по вкусу. Такое блюдо можно есть и с гарниром. Правильно сваренный рис — хорошо сочетается с куриной печенью.

Приятного аппетита!

Зелёная чечевица — масса витаминов

Где Вы можете найти сплошные витамины?
Ну естественно в зелёной чечевице!
А ещё так вкусно — лучше всякой медицины,
Такое блюдо подавали лишь императрице!

Я никогда плохих советов не даю,
Предлагаю лишь деликатесы,
А если и настойчиво дифирамбы я пою,
Потому что это блюдо, не только для принцессы!

И, хотя мы люди разные — у каждого пристрастия свои,
Но любим то, что полезно и не выносимо вкусно!
И что поделать, как там ни крути и ни верти,
Сегодня не сготовили вкуснятину-еду и нам становится немного грустно.

Продукты:

Чечевица 400 г;
Мясо индейки 500 г;

Лук репчатый 200 г;
Морковь 200 г;
Кабачки 300 г;
Болгарский перец 100 г;
Растительное масло 50–60 г;
Соль по вкусу;
Петрушка и Укроп по вкусу;
Специи по желанию.

Время приготовления 120 минут (с учётом подготовки продуктов для пассеровки).

Пищевая ценность блюда 139 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Перед тем как начать готовить блюдо, необходимо отварить чечевицу и мясо индейки (раздельно, каждый продукт в своей ёмкости) и, затем использовать эти продукты при приготовлении блюда. В процессе варки чечевицы и мяса индейки подсолить бульон по вкусу.

В мясной бульон добавить цельную головку лука с последующим выбросом её после полного приготовления мяса.

В разогретую сковороду налить 50–60 мл растительного масла и дать ему разогреться до горячего состояния.

В разогретое масло выложить одновременно мелко нашинкованные овощи и на среднем огне пассировать (или обжаривать — по желанию) их до полной готовности.

Затем выложить в сковороду отваренное и нарезанное, на небольшие кусочки, мясо и в течение 10–15 минут пассировать (обжаривать) в закрытой крышкой сковороде вместе с овощами. Через 5—10 минут добавить специи (любые по вкусу и по желанию) и продолжить пассировать (обжаривать) несколько минут.

Следующим этапом готовки — выложить отваренную чечевицу в сковороду с овощами и мясом, тщательно перемешать и поготовить ещё 10 минут.

После этого снять сковороду с плиты, добавить зелени (петрушку, укроп) прикрыть крышкой и дать постоять 3–5 минут. Блюдо готово.

Приятного аппетита!

Мясо по-французски, а едим по-русски!

Тому лет двести, когда французы гувернантами у нас служили,
В литературе о временах былых читал,
К таким вот вкусностями нас приучили,
И во французском ресторане, француз нам это блюдо подавал.

Теперь готовлю мясо по-французски,
Рецепт мне кто-то подослал,
Готовлю сам — ничуть не хуже, но по-русски,
Получается также вкусно, как будто в ресторане снова побывал!

Советую готовить, но выбор всё-таки за Вами,
Готовится не сложно, но руки надо приложить,
Всё очень просто, здесь не надо быть Богами,
У Вас получится — такое можно повторить!

Продукты:

Мясо (свинина) — 400–500 г (количество в зависимости от аппетитов членов семьи);
Отварной картофель — 4 шт. больших клубней — 600–700 г;
Лук-две больших головки — 300 г;
Майонез домашнего приготовления — 150 г;
Плавленый сырок — 1 шт. (80 г);
Масло растительное — 30 г;
Соль (адыгейская) — по вкусу;
Зелень, специи — по вкусу.

Запекать в заранее разогретой духовке (180–200) град. 40–45 минут.

Пищевая ценность блюда 207 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Большой кусок свиного мяса, нарезать на стейки среднего размера и хорошо их отбить кулинарным молоточком.

Отбивать в кулинарных полиэтиленовых пакетах.

Посолить, обсыпать специями (по вкусу и по желанию), специи втереть в мясо, добавить мелко нарезанного чесночку и промариновать минут 25–30.

Тем временем несколько клубней картофеля натереть на крупной тёрке и залить подсоленной водой (в таком состоянии картофель не потемнеет).

Мелко нарезать лук (пару больших луковиц) и обжарить до прозрачно-золотистого цвета.

На противень, смазанный растительным маслом, выложить ровным слоем картофель, предварительно отжатый до полного высвобождения от воды.

Поверх картофеля, равномерно по всей площади, уложить кусочки свинины, на которые выложить обжаренный лук.

Перед началом приготовления блюда, натереть на мелкой тёрке небольшое количество сыра и смешать с майонезом (соотношение продуктов выберете сами или возьмите по рецепту).

Приготовленным соусом залить содержимое противня и отправить запекаться в заранее разогретый до 180–200 градусов духовой шкаф на 40–45 минут.

Приятного аппетита!

Чудо-блюдо кабачки

В моем меню огромное количество рецептов,
И очень чудное хочу Вам показать,
Надеюсь, у меня прибавится адептов,
Которые от результата будут кайфовать!

Простой рецепт, но вкусно — обалдеть,
Готовится со скоростью на раз-два-три,
Не надо парится и не придётся Вам потеть,
Возьми продукты и чудо сотвори!

И вот у Вас во рту кусочек Вашего творения,
Случалось ли от счастья улетать?
В минуты творчества и вдохновения,
Такое ощущение возможно только в сказке описать!

Продукты:

Лук репчатый 300 г;
Кабачки 500 г;
Томаты 200 г;
Яйца 5–6 шт. 300 г;
Масло растительное 50–60 г;
Петрушка и Укроп по вкусу;

Соль и специи по вкусу.

Гарнир:

Отварная гречка — по желанию.

Время приготовления 30 минут (с учётом нарезки овощей);

Пищевая ценность блюда 87 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности».

Способ приготовления:

Нашинковать лук и выложить в сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить до прозрачно-золотистого цвета.

Затем, натёртые на крупной тёрке кабачки, выложить на обжаренный лук, тщательно размешать, посолить и тушить на среднем огне 10–15 минут под закрытой крышкой.

По истечении указанного времени, добавить помидоры, предварительно размешанные в блендере и продолжить тушить до полного приготовления.

По готовности залить взболтанными яйцами и приправить зеленью.

Подготовить ещё минут 10–15 и блюдо готово.

Приятного аппетита!

Картошка и тыква с овощами

У природы нет плохой погоды,
И всегда нам вкусно хочется поесть,
А готовить я могу в любое время года,
Даже если ветер дует норд-норд-вест!

Жить нам помогает хлеб насущный,
Хлеб всему конечно голова,
Но желанье вкусненько поесть охоты пуще,
Не рубить же нам, естественно, с плеча!

Тыква и картошка — это ж благодать,
Вы попробуйте сготовить вот такое блюдо,
Будет невозможно с аппетитом совладать,
От вкусняшки от такой отказаться трудно!

Продукты:

1,5 кг картофеля;
400 г тыквы;
3 луковицы (300 г);
3 морковки (200 г);
1 шт. (150 г) болгарского перца;
150—200 г растительного масла;

Соль, специи по вкусу.

Время приготовления 1 час 30 минут.

Пищевая ценность блюда 117 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Для приготовления этого блюда надо выбрать небольшие клубни картофеля и обжарить их целиком.

Готовить желательно в казане.

В разогретый казан налить растительное масло (предпочтительно оливковое) и хорошо его разогреть.

Масло желательно не жалеть, чтобы клубни картофеля равномерно обжарились со всех сторон до золотистого цвета. Готовить картофель до состояния полной готовности, после чего освободить казан для обжарки овощей — лука, моркови и болгарского сладкого перца.

Нарезка овощей должна быть мелкой.

В казан овощи забрасывать с интервалом в 5–7 минут, давая каждому овощу пропитаться маслом.

В процессе обжаривания овощи посолить (желательно адыгейской солью, т. к. в её составе присутствуют специи и чеснок), поперчить и добавить зиру и паприку (по желанию).

Через 15–20 минут выложить в казан тыкву, нарезанную крупными кубиками (по 1,5–2.0 см), закрыть казан крышкой и готовить 20–25 минут.

К моменту, когда тыква уже готова, выложить в казан, ранее приготовленный картофель, приправить петрушкой и укропом, прикрыть казан крышкой и подготовить ещё 5–7 минут.

Блюдо готово. Приятного аппетита!

Голубцы-голубчики. Красиво как название звучит

Есть блюда, отказаться от которых просто невозможно,
Один лишь вид такого блюда резко вызывает аппетит,
Его готовишь с удовольствием, и осуществить процесс совсем несложно,
Голубцы-голубчики — красиво как название звучит!

Смотрите и учитесь как я готовлю такую красоту,
А кто уже умеет — я очень рад за Вас,
Когда сготовите и сядете за стол, мою отметите Вы правоту,
Вкусите, это чудо-блюдо, скажу вам без прикрас!

Продукты:

Мясо индейки 600 г;
Лук 300 г;
Морковь 200 г;
Капуста 800 г;
Томаты перетёртые 150 г;
Рис 200 г (1 стакан);
Растительное масло 50–60 мл;

Зелень (количество по вкусу);
Соль Адыгейская по вкусу.

Время приготовления блюда (ориентировочно) 60–70 минут без учёта подготовительных работ.

Пищевая ценность блюда 95 калорий на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Готовить голубцы предпочтительнее в чугунном казане, так как поджарку (лук, морковь и прочие овощи) для бульона, в котором будут вариться голубцы, эффективнее обжаривать в казане.

В начале следует приготовить фарш (провернуть в мясорубке или в блендере) из мяса индейки (по желанию из говядины вперемешку со свининой) и добавить в него рис, тщательно промытый под проточной водой. Мясо с рисом хорошо перемешать, посолить (можно адыгейской солью — по желанию) и добавить специй по вкусу.

Качан капусты обдать кипятком несколько раз или опустить в кастрюлю с кипятком на несколько минут, после этого аккуратно отделить нужное количество капустных листьев и дать им остыть. Листья станут эластичными и податливыми для завёртывания в них ранее приготовленного фарша.

Фарш разделить на порции и завернуть в капустные листья. Полуфабрикат готов.

Далее, в разогретый казан (кастрюлю) налить небольшое количество растительного масла разогреть его и начать обжаривать овощи — нашинкованный лук, морковь и обрезки от капустных листьев. Доведя обжарку до полуготовности (15–20 минут), добавить в неё перетёртые томаты и продолжить обжаривать овощи ещё несколько минут (3–5).

В почти готовую поджарку налить 2–3 литра кипячёной горячей воды (объём воды в зависимости от литража посуды и количества заготовленных голубцов-полуфабрикатов).

Бульону дать покипеть минут 15–20 для насыщения его соком овощей. Бульон посолить по вкусу и выложить в него голубцы-полуфабрикаты. Если у Вас осталось некоторое количество фарша, то сделайте из него фрикадельки и тоже выложите их в бульон.

Далее варить голубцы в течение 35–40 минут. Для полной уверенности в готовности блюда — снимите пробу.

Приятного аппетита!

Инновационный концепт. Едим с удовольствием и с аппетитом!

Я снова предлагаю Вам картофель с мясом,
Но это восхитительный рецепт,
Такое блюдо выше классом,
Инновационный родился концепт!

Готовить быстро и совсем не сложно,
Практически без всякого труда,
Начните — Вам достанет сил и Вы поймёте,
Что это блюдо Ваше навсегда!

Быть поваром — достойная профессия,
А для семьи, так это просто красота,
Творить на кухне гораздо интереснее,
Чем для солдата препятствий полоса!

Продукты:

Мясо индейки 1 кг;
Отварной картофель 0,5 кг;
Морковь 200 г;
Яйца 2 шт;

Тёртый сыр 100 г (любой твёрдый);

Чеснок 2 дольки;

Лук зелёный 50–70 г (мелко нарезанный);

Адыгейская соль по вкусу (ссылка: соль адыгейская — https://youtu.be/57kH7aO_vhc);

Кориандр 1 чайная ложка (или по вкусу);

Перец чёрный список (по вкусу)

Готовить 40–50 минут без учёта подготовительной работы. Пищевая ценность блюда 104 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Начать готовить надо с мясного фарша. Мясо использовать любое — по желанию. В данном рецепте мясо индейки.

В мясо, пропущенное через мясорубку (использовать мелкую решётку), добавить, тёртую на мелкой тёрке, морковь и чеснок, пропущенный через чесноко- выдавливающее устройство.

Фарш заправить специями по вкусу (желательно кориандр и чёрный душистый перец). Фарш посолить адыгейской солью — по вкусу, взболтать два яйца и тщательно смешать с фаршем.

Отворить картофель (размер клубней не больше среднего) и отложить в отдельную посудину.

Для запекания блюда в духовке, подготовить посуду (металлический противен или керамическую емкость), предварительно смазать дно растительным маслом.

Фарш разделить Н-е количество порций, соответствующее количеству картофельных клубней. Из мяса сделать подобие «лодочек», вложить в углубления отваренные картофельные клубни, приправить мелко нарезанным луком. Ёмкость для запекания укрыть фольгой (крышкой) отправить в духовку на 40–45 минут при температуре 180–200 градусов.

За 5–7 минут до готовности, содержимое противня обсыпать тёртым сыром и уже в открытом виде допекать до расплавления сыра.

Перед раскладывания «лодочек» по тарелкам, посыпать их свежей зеленью (петрушка, укроп).

Приятного аппетита!

Паровые котлеты с аппетитным гарниром. Низкокалорийное блюдо

Сто рецептов — сто желаний,
Вкусно хочется покушать,
Приложите максимум стараний,
Предлагаю Вам меня послушать.

Предложу такое блюдо — просто лепота,
Совершенный в нём набор продуктов,
Уверяю, что на пользу будет суета,
Я в деле поварском — конструктор!

Котлеты на пару — это для здоровья,
Полезно, вкусно и весьма питательно,
Дело делаем с любовью,
Я совет такой даю — готовьте обязательно!

Продукты:

Филе индейки 500 г;
Тыква 400 г;
Лук репчатый 200 г;
Морковь 300 г;

Картофель 150 г;
Мука овсяная 200 г;
Перец болгарский 150 г;
Яйца 3 шт.;
Молоко 1 стакана (200 мл);
Растительное масло 60 г;
Базилик + Орегано (любые специи по желанию и по вкусу); Укроп, петрушка (количество по вкусу);
Соль по вкусу.

Время приготовления (ориентировочно) 1 час 40 минут. Блюдо низкокалорийное — пищевая ценность блюда 76 калории на 100 г продукта (расчёт произведён по программе «Анализатор калорийности продуктов питания).

Способ приготовления:

Приготовление блюда следует начать с фарша.

В составе фарша мясо индейки, тёртые на мелкой тёрке морковь и картофель. Взболтанные яйца, молоко и овсяная мука. Для аромата и вкуса добавлены специи — базилик и орегано (или любые специи по желанию).

Из тщательно перемешанных и посоленных продуктов фарша сформировать котлеты (размер котлет по предпочтению) и выложить в пароварку. Готовить 45–50 минут.

Далее приступить к приготовлению подливы из свежих овощей — лука, моркови, тыквы и болгарского перца. Овощи мелко нашинковать и тушить на растительном масле до полной готовности.

Приготовленные на пару котлеты выложить в сковороду с подливой, прикрыть крышкой и готовить ещё в течение 15–20 минут. За 3–4 минуты до готовности, содержимое сковороды приправить укропом и петрушкой.

При желании на гарнир отварить рис или картофель (по желанию).

Приятного аппетита!

Приложение

Супы

Зелёный суп — постный, лёгкий, весенний, низкокалорийный
https://www.youtube.com/watch?v=2ma2swfaMYc

Суп с куриной печенью
https://www.youtube.com/watch?v=B69ldhwc5Y8

Живительные свойства куриного бульона
https://www.youtube.com/watch?v=Y7Efj7WO_tQ

Борщ из моего детства
https://www.youtube.com/watch?v=oNJw-z2cJUI
https://youtu.be/oNJw-z2cJUI

Суп из чечевицы с курицей и овощами
https://www.youtube.com/watch?v=jhBqi9_IgP0

Простой овощной суп
https://www.youtube.com/watch?v=LzK27GLkrUY

Суп по мотивам турецкой кухни из трех видов бобовых: Нута, Маша и Красной чечевицы
https://www.youtube.com/watch?v=GZCu1sZqEnQ

Супец для субтильных фигур
Или для тех, кто хочет приобрести стройную фигуру
https://www.youtube.com/watch?v=NvN-Y4SMehY

Универсальный суп для удержания веса и для похудения
Вкусно и Полезно
https://www.youtube.com/watch?v=-tnDZZv-bow

Гороховый суп без мяса и копчёностей
https://www.youtube.com/watch?v=kSJA4KM4Hqw

Суп грибной пюре. Радость для желудка
https://www.youtube.com/watch?v=ocqb63l3a00

Суп фасолевый с грибами и индейкой
Настоящая русская кухня
https://www.youtube.com/watch?v=XMapHAYp1hE

Уха без особого труда
Низкокалорийное блюдо и весьма диетическое
https://youtu.be/5I22wdBopfk

Салаты и Закуски

Рулет-закуска для праздничного стола
https://www.youtube.com/watch?v=Bvc8HgYGX-A

Закуска по-русски. Пальчики оближешь!
https://www.youtube.com/watch?v=fstcHl-Yy9c

Рюмка водки и хвост селёдки
https://www.youtube.com/watch?v=u6sFqJ-uR3o

Салаты на праздничный стол
https://www.youtube.com/watch?v=qq-43gryKBw

Завтраки

Коктейль для завтрака за 3 минуты
https://www.youtube.com/watch?v=Oozydpi2uU0

Быстрый завтрак без духовки
Запеканка с лавашем в сковороде
https://www.youtube.com/watch?v=ojG5XW19NLU

Яйцо всмятку. Отличный завтрак
https://www.youtube.com/watch?v=mmwRSPNCQ5A

Бутерброды на завтрак
https://www.youtube.com/watch?v=dOjYnp7rVhg

Овсяно-тыквенный блин
Такой завтрак приносит не только удовольствие, но и пользу

https://www.youtube.com/watch?v=dOjYnp7rVhg

На завтрак куриная печень. Надеюсь, что всем понравится
https://www.youtube.com/watch?v=cCU1d3wNKs8

Ещё одна идея завтрака
https://www.youtube.com/watch?v=eTayw8KI7L8

Самый быстрый завтрак
https://www.youtube.com/watch?v=LESF_UUNDrI

Картофельная запеканка без обжарки. Вкусно и Полезно
https://www.youtube.com/watch?v=SKVObWnUupI

Вторые блюда

На желудке легко и настроение прекрасное
Низкокалорийная запеканка — куриная грудка с овощами
https://www.youtube.com/watch?v=401AC-N3yjQ

Перловка по оригинальному рецепту
Семь раз подряд и получишь результат
https://www.youtube.com/watch?v=K7w3blq0m5w

Грибы под лимоном. Блюдо на все времена
https://www.youtube.com/watch?v=Xosznw9sw-8

Блюдо из одних яиц. Фантастика
Всего один продукт, а вкусно то как!
https://www.youtube.com/watch?v=_uGXxMs2HWA

Голень индейки с картофелем в рукаве
Праздничное блюдо в честь для Защитника Отечества
https://www.youtube.com/watch?v=J-ImmNolhRA

Тыква, фасоль и морковка — к здоровью путёвка
https://www.youtube.com/watch?v=Y_oftmXV49c

Колбасный блокбастер. Ветчинно-рубленная колбаса
https://www.youtube.com/watch?v=ILAXQOnO7Dc

Широкая масленица
Блинчики с начинкой из куриных желудков
https://www.youtube.com/watch?v=mhzRNaHa6SQ
https://www.youtube.com/watch?v=4Ge0B1WAaQ4

Полнейший кайф от вкуса и это не удивительно
Котлеты и вермишель
https://www.youtube.com/watch?v=hZwCgLjL0yk
https://www.youtube.com/watch?v=1FfDtcsSAXQ

Хрустящая картофельная фритата без яиц
https://www.youtube.com/watch?v=aObK6bRmPFw

Колбаса-колбаска — это просто сказка
https://www.youtube.com/watch?v=6chfo5bTKWo

Все, кто за стройную фигуру
Тушёные кабачки с индейкой
https://www.youtube.com/watch?v=e8jYJTJwDVA
https://www.youtube.com/watch?v=Ju9guP8ubNI

Необычный плов, но вкусный невероятно!
https://www.youtube.com/watch?v=06zgXnRIgcU
https://www.youtube.com/watch?v=G2aTIDd-Q2o

Самый вкусный Кавардак это тот,
который Вы приготовите сами
https://www.youtube.com/watch?v=APt-45Qrk6U
https://www.youtube.com/watch?v=PygIamLFEq4

Ленивые вареники
https://www.youtube.com/watch?v=CawsUncp-qg
https://www.youtube.com/watch?v=d2Ah60vRLAo

Хорошее предложение для корректировки веса
https://www.youtube.com/watch?v=omZg2oQoSZw

Тёртая картошка и полное лукошко
https://www.youtube.com/watch?v=hXYwP8C2UNI
https://www.youtube.com/watch?v=0k5afuTJt6c

Подлива, о которой мечтает каждый
https://www.youtube.com/watch?v=4aQzameBQMU
https://www.youtube.com/watch?v=h8YLTH3tSxU

Как правильно варить вермишель
https://www.youtube.com/watch?v=sfjw0UdE8Xk
https://www.youtube.com/watch?v=Rhu5pQ8YKwk

Овощное рагу с индейкой
Калорий мало и вкусно — пальчики оближешь
https://www.youtube.com/watch?v=nXudtM7rY28

Горбуша — сам сготовил и с удовольствием покушай!
https://www.youtube.com/watch?v=KlqDVATBmhI

Куриная печёнка готовиться не долго
https://www.youtube.com/watch?v=2RfRkn-tv0M

Зелёная чечевица — масса витаминов
https://www.youtube.com/watch?v=g40HZDTDVzg
https://www.youtube.com/watch?v=0LxzRng4hLo

Мясо по-французски, а едим по-русски!
https://www.youtube.com/watch?v=aBnkoYHZJcU
https://www.youtube.com/watch?v=Zv8HJOobbSE

Чудо-блюдо кабачки
https://www.youtube.com/watch?v=-hzwW-wMSTE

Картошка и тыква с овощами
https://www.youtube.com/watch?v=ITnCEPmF5W8

Голубцы-голубчики. Красиво как название звучит
https://www.youtube.com/watch?v=wxDH8TiGnE8

Инновационный концепт.
Едим с удовольствием и с аппетитом!
https://youtu.be/K1HdLkkheIQ

Паровые котлеты с аппетитным гарниром.
Низкокалорийное блюдо
https://www.youtube.com/watch?v=S-7axrGkWuk